THE

INFANT TREATMENT.

FIRST PART

শিশুপালন।

প্রথম ভাগ।

শ্রীশিবচন্দ্র দেবকর্ত্তৃক সংগৃহীত।

দ্বিতীয়বার মুদ্রিত।

Calcutta:

PRINTED AT J. G. CHATTERJEA & CO'S PRESS.
BOW-BAZAR STREET NO. [illegible]

1864.

শকাব্দা ১৭৮৬।

[মূল্য ।।০ আনা মাত্র ।]

PREF[illegible]

The ignorance on the part of the Hindoo females of the proper management of infants, and the great mortality which arises from this cause, have induced me to compile the following pages. I am somewhat encouraged in this undertaking by the circumstance that many of my countrymen have already commenced educating their wives and daughters, and that there are few Hindoo families of respectability in Calcutta, some female members of which are not capable of reading books written in their own language. If therefore some useful information on the treatment of children could be communicated to our females in an easy and familiar style, it would, I venture to hope, clear their ideas on the subject, and induce them to appreciate and adopt the practical hints contained in the following pages.

I am fully conscious of my own inability to do justice to such a subject, and am aware of the imperfections of the present work. I have however spared no pains to render it adapted to the wants of the Hindoo Society. I therefore trust that though this small book may not be the best of the kind, yet it will not be found altogether useless, and may also induce abler persons to take up the subject

I th[illegible] that I have taken the matter from A[illegible]tise *on the Physiological and Moral* [illegible]y."

With[illegible] the work intelligible to the most co[illegible] omitted some of the anatomi-cal desc[illegible]n body contained in the original, and have excluded all illustrations, which would be uninteresting to the generality of the readers. For the same reason, I was inclined to leave out the Chapter on the constitution of the infant at birth, but on reconsideration I have thought it proper to give a succinct view of the subject in as plain a language as I could, thinking that it would tend to convince mothers of the importance and usefulness of the rules laid down for their guidance.

I have also omitted the last Chapter of the work, headed "*On the Moral Management of Infancy*," because it is my intention to make it the subject of a separate work.

Some additional information, collected from Chambers's "*Infant Treatment*" and other sources has been supplied in the shape of foot notes.

A Summary of the leading directions contained in this work is given to facilitate reference.

At the suggestion of a medical friend, I have appended a few hints, received from him, regarding treatment after delivery.

1st. June 1857.

বিজ্ঞাপন।

এই পুস্তকের সহস্র খণ্ড যাহা প্রথমবার মুদ্রিত হইয়াছিল তৎসমুদায় নিঃশেষিত হইয়া গিয়াছে। এক্ষণে নানা স্থান হইতে পুস্তকের গ্রাহক উপস্থিত হওয়াতে ইহা দ্বিতীয়বার মুদ্রিত করা গেল।

প্রথমবার গ্রন্থ মধ্যে যে সকল অতিরিক্ত বাক্য ও পুনরুক্তি ছিল তাহা পরিত্যাগ করা গিয়াছে, এবং স্থানে স্থানে ভাষারও সংশোধন হইয়াছে।

পুস্তকের শেষভাগে গ্রন্থের যে সংক্ষেপ বিবরণ ছিল তাহাতে মূলগ্রন্থ পাঠে অমনোযোগ হইতে পারে, সুতরাং শিশুপালন বিষয়ে যথার্থ জ্ঞান জন্মিবার ব্যাঘাত সম্ভাবনায় এবার সে অংশ পরিত্যক্ত হইল।

১৫ ই আষাঢ়।
১৭৮৬ শক।

নির্ঘণ্ট পত্র।

পৃষ্ঠা।

উপক্রমণিকা।

ইহা সকলেরই বিশ্বাসযোগ্য যে পৃথিবীতে যত সংখ্যক মনুষ্যের মৃত্যু হয় তাহার অধিক অংশ শৈশবাবস্থাতেই মরিয়া থাকে। কিন্তু পরমেশ্বরের এমত অভিপ্রায় কদাচ হইতে পারে না যে মনুষ্যদিগের ঐরূপ অকাল মৃত্যু হয়, কারণ মনুষ্য ভিন্ন অন্য জন্তুর মধ্যে সেরূপ দেখা যায় না, পরমেশ্বরের নিয়ম সর্ব্ব জীবে প্রায় এক প্রকার, পশ্বাদির সন্তান জন্মিয়া যখন অধিকাংশ নিয়মিত কাল পর্য্যন্ত জীবিত থাকে, তখন স্পষ্টই উপলব্ধি হইতেছে যে শিশুকালেতে অধিক মনুষ্যের মৃত্যু হইবার কোন বিশেষ কারণ থাকিবেক, তাহা না হইলে কখন ঐরূপ হইত না। যদি বল, শৈশবাবস্থায় অধিক মনুষ্যের মৃত্যু যাহা ঘটিয়া থাকে তাহা কি পরমেশ্বরের ইচ্ছা ব্যতিরেকে হয়? না, পরমেশ্বরের নিয়ম অতিক্রম হইলেই হয়, ফলতঃ এরূপ অকাল মৃত্যু মনুষ্যের কোন পাপের দণ্ড স্বরূপ, কিন্তু পাপ শব্দের যেরূপ অর্থ সাধারণতঃ গৃহীত হয়, (অর্থাৎ ইচ্ছা পূর্ব্বক অন্যের মন্দ করা) এস্থলে সেরূপ অর্থ খাটিবেক না, যেহেতু কোন ব্যক্তি দস্যুবৃত্তি করিয়া জীবন ক্ষেপণ করে অথচ তাহার সন্তানকে অরোগী হইয়া বাঁচিতে দেখা যায়। এখানে পাপ শব্দের অর্থ পরমেশ্বরের নিয়ম

লঙ্ঘন অর্থাৎ শরীর রক্ষার্থ পরমেশ্বর যে সকল নিয়ম সংস্থাপন করিয়াছেন তদনুসারে না চলিলে রোগ উৎপত্তি হইয়া অকাল মৃত্যু হয়।

উদাহরণ। শরীরের অবস্থা অনুসারে উপযুক্ত ও পরিমিত আহার করিলে উত্তমরূপে পরিপাক হইয়া শরীরের পুষ্টি জন্মে এই এক শারীরিক নিয়ম। এই নিয়ম ভঙ্গ করিয়া অতি ভোজন অথবা অনুপযুক্ত দ্রব্য আহার করিলে সুতরাং অজীর্ণ রোগের উৎপত্তি হইবেক। এই প্রকার চক্ষুর গঠনানুযায়ি উপযুক্ত আলোকদ্বারা চক্ষুর স্ফূর্ত্তি জন্মে কিন্তু অত্যন্ত উদ্দীপ্ত ও প্রখর আলো চক্ষুতে লাগিলে তাহার পীড়া হইবেক। অতএব প্রাকৃতিক নিয়ম অনুসারে শিশুদিগকে রক্ষণাবেক্ষণ করিলে তাহাদের শরীর সুস্থ থাকে, তদ্বিপরীত কার্য্য করিলেই পীড়া জন্মিয়া অকাল মৃত্যু উপস্থিত হয়।

পূর্ব্বে ইংলণ্ড দেশে শিশু সন্তানগণকে যথানিয়মে লালন পালন করিবার বিষয়ে অনেক ভ্রম ছিল, তজ্জন্য সে দেশে বৎসর বৎসর বহু সংখ্যক শিশুর মৃত্যু হইত। পরে উল্লিখিত বিষয়ে যত জ্ঞান বৃদ্ধি হইয়া শরীর রক্ষার সদুপায় সকল নিরূপিত হইতে আরম্ভ হইয়াছে ততই ক্রমশঃ ঐ প্রকার মৃত্যুর খর্ব্বতা হইয়া পড়িয়াছে। ইংরাজী ১৭৩০ সালাবধি ১৮২৯ সাল পর্য্যন্ত বিশ বিশ বৎসরের মধ্যে যত সংখ্যক সন্তান জন্মে ও তাহার মধ্যে যত সন্তান পাঁচ বৎসর বয়স্ক না হইতে হইতে মরিয়া যায় তাহার একটি তালিকা নিম্নে প্রকাশ করা গেল।

	যত সন্তান জন্মে তাহার মোট সংখ্যা।	পাঁচ বৎসরের ন্যূন বয়স্ক সন্তানের মৃত্যুর সংখ্যা।	প্রত্যেক শত সন্তানের মধ্যে গড়ে যত জন ৫ বৎসরের মধ্যে মরিয়াছে তাহার সংখ্যা।
১৭৩০ অবধি ১৭৪৯ সাল পর্য্যন্ত ...	৩,১৫,১৫৬	২,৩৫,৭৮৭	৭৫
১৭৫০ অবধি ১৭৬৯ সাল পর্য্যন্ত ...	৩,০৭,৩৯৫	১,৯৩,০৯৪	৬৩
১৭৭০ অবধি ১৭৮৯ সাল পর্য্যন্ত ...	৩,৪৯,৪৭৭	১,৮৫,০৫৮	৫২
১৭৯০ অবধি ১৮০৯ সাল পর্য্যন্ত ...	৩,৮৬,৩৯৩	১,৫৯,৫৭১	৪২
১৮১০ অবধি ১৮২৯ সাল পর্য্যন্ত ...	৪,৭৭,৯১০	১,৫১,৭৯৪	৩২

যদিও এ দেশে বৎসরের মধ্যে যত সন্তান ভুমিষ্ঠ হয় ও যত সন্তান পাঁচ বৎসর বয়ঃক্রম হইতে হইতেই মরিয়া যায় তাহার কোন বিবরণ লিখিত থাকে না, কিন্তু ইংলণ্ডদেশ, যেখানকার জল বায়ু উৎকৃষ্ট এবং লোক সকল অতিশয় বুদ্ধিমান ও দেহ রক্ষা বিধানে বিশেষ যত্নবান্, সেখানে যখন প্রতিবৎসর এত সংখ্যক শিশুর মৃত্যু হইত, তখন এতদ্দেশে যে তদপেক্ষা সমধিক লোকের মৃত্যু শৈশবকালে হইবে এ বিষয়ে কোন সন্দেহ মাত্র হয় না; যেহেতু এ দেশের জল বায়ু স্বাস্থ্যকর নহে এবং এখানকার লোকেরা শারীরিক নিয়ম সকলে অনভিজ্ঞ ও তৎপ্রতিপালনে অসাবধান।

পরন্তু ধর্ম্মজ্ঞ পিতা মাতার কর্ত্তব্য প্রাকৃতিক নিয়ম সকল যথাসাধ্য অবগত হইয়া তদনুসারে স্বীয় স্বীয় সন্তানের লালন পালন করেন, তাহা হইলে তাঁহাদিগকে অপত্যের অকাল মৃত্যু জন্য শোকসাগরে মগ্ন হইতে হইবেক না। যে সকল কারণবশতঃ শিশুদের রোগ উৎপত্তি হইয়া মৃত্যু উপস্থিত করে এবং যেরূপ নিয়মে শিশুদিগের লালন পালন করিতে হয় এই পুস্তকে তাহার সংক্ষেপ বিবরণ স্কটলণ্ড দেশীয় সুবিচক্ষণ পণ্ডিত শ্রীযুত এণ্ড্রু কুম্ব সাহেব কৃত "ফিজিওলজিকেল এণ্ড মারল্ মেনেজমেন্ট অব ইনফেন্সি" (অর্থাৎ শিশুদিগের দৈহিক ও মানসিক অবস্থা অনুসারে প্রতিপালন করিবার প্রণালী) নামক প্রসিদ্ধ গ্রন্থ হইতে সংগ্রহ করিয়া লেখা যাইতেছে।

P. C. Mittra

শিশুপালন।

গ্রন্থারম্ভ।

প্রথম অধ্যায়।

শৈশবাবস্থায় মনুষ্যের শারীরিক সুস্থতা দুই কারণে নষ্ট হইয়া থাকে এক জন্মের পূর্ব্বে পিতা মাতার শারীরিক ও মানসিক অবস্থার দোষ; দ্বিতীয়, ভূমিষ্ঠ হইবার পর লালন পালন করিবার দোষ।

যে কারণে দুর্ব্বল ও রুগ্ন সন্তান জন্মে তাহার বিবরণ।

প্রথমতঃ। পিতা মাতার শরীর স্বভাবতঃ দুর্ব্বল থাকিলে যে সন্তানেরও শারীরিক ক্ষীণতা জন্মে, এ বিষয়ে সংশয় মাত্র নাই, কারণ সর্ব্বদা প্রত্যক্ষ হইয়া থাকে, পিতা মাতা দীর্ঘজীবী হইলে সন্তানও প্রায় দীর্ঘজীবী হয়, পিতা মাতা সবল ও সুস্থ থাকিলে সন্তানও বলবান্ ও অরোগী হয়। অতএব পিতা মাতা দুর্ব্বল বা রোগগ্রস্ত হইলে সন্তান যে দুর্ব্বল ও রুগ্ন হইবেক তাহা কি বিচিত্র? আর দৃষ্টান্তও পাওয়া যাইতেছে যে সতেজ

বৃক্ষের ফল যেমন উত্তম হয় নিস্তেজ বৃক্ষের ফল তেমন হয় না। অপর পিতামাতার সহিত সন্তানের কেবল দৈহিক অবয়বে সাদৃশ্য হয় এমত নহে, তাহার বুদ্ধিবৃত্তি ও ধর্ম্মপ্রবৃত্তিও পিতামাতার তুল্য হয়, অর্থাৎ যে ব্যক্তির বুদ্ধি সতেজ ও তীক্ষ্ণ তাহার সন্তানকেও তদ্রূপ বুদ্ধিমান দেখিতে পাওয়া যায় এবং যে ব্যক্তি ধর্ম্মনিষ্ঠ ও জ্ঞানবান্ তাহার পুত্রও ধার্ম্মিক ও জ্ঞানী হয়। এই রূপ জড় মনুষ্যের সন্তান জড় ও নির্ব্বোধের সন্তান নির্ব্বোধ হয়। অতএব যাঁহারা সবলদেহ ও সুন্দর-বুদ্ধিবিশিষ্ট সন্তান প্রার্থনা করেন তাঁহারদিগের উচিত যে, যে সকল কন্যা কিম্বা পাত্রের দুর্ব্বলতা অথবা কোন গুরুতর রোগ অর্থাৎ উন্মাদ বা ক্ষয়প্রভৃতি সঞ্চার হইবার সম্ভাবনা আছে তাহাদিগের সহিত বিবাহ সম্বন্ধ নির্ব্বন্ধ করণে বিমুখ থাকেন। কন্যা ও পাত্র উভয়ের মধ্যে কাহারও এক প্রকার মহৎরোগ হইবার চিহ্ন থাকিলে কিম্বা জাড্যাদি দোষের লক্ষণ দেখিলে কদাচ যেন পরিণয় দানে প্রবৃত্ত না হন।

দ্বিতীয়তঃ। বাল্যকালে বিবাহ, বিশেষতঃ পাত্র ও কন্যা অতিশয় ক্ষীণজীবী হইলে এবং তাহাদের মধ্যে কাহারো পৈতৃক রোগগ্রস্ত হইবার সম্ভাবনা থাকিলে, দুর্ব্বল সন্তান জন্মিবার এক প্রধান কারণ হয়। যেমন বীজ পরিপক্ক না হইলে তাহাতে সতেজ বৃক্ষ উৎপন্ন হয় না, সেইরূপ পিতামাতার অল্প বয়সে এবং রুগ্ন শরীরে সন্তান উৎপাদন হইলে সে সন্তান বলবান্ হয় না, এই হেতু প্রথম সন্তান দ্বিতীয় ও তৃতীয় সন্তান অপেক্ষা প্রায় দুর্ব্বল হয়। অতএব এই দোষ পরিহারার্থ পুত্র ও কন্যার পূর্ণ যৌবন না হইলে তাহাদের বিবাহ দেওয়া অকর্ত্তব্য।

তৃতীয়তঃ। কন্যা ও পাত্রের পরস্পর অতি নৈকট্য সম্পর্ক অর্থাৎ রক্তের সংশ্রব থাকিলে তাহাদের পরস্পর বিবাহ দ্বারা দুর্ব্বল সন্তান জন্মে। তন্নিমিত্তে পিতৃকুল ও মাতৃকুল হইতে কন্যা বা পাত্র গ্রহণ করা অকর্ত্তব্য। যদিও হিন্দু জাতির মধ্যে এরূপ বিবাহ হইবার প্রথা নাই, কিন্তু মুসলমানদিগের মধ্যে উক্ত ব্যবহার প্রচলিত আছে এজন্য ইহার উল্লেখ করা গেল। ইউরোপ দেশে উক্ত কারণে অনেক রাজপরিবারের দুর্ব্বল সন্তান জন্মে। মানের লাঘব আশঙ্কা করিয়া রাজবংশীয় ভিন্ন অন্য বংশোদ্ভবের সহিত তাঁহারা বিবাহ দেন না। এই জন্যে কোন কোন বংশের লোপাপত্তিও হইয়া থাকে।

চতুর্থতঃ। পিতামাতা উভয়ের বয়স অতিশয় ন্যূনাধিক হইলে সবল সন্তান উৎপন্ন হয় না। ষাটি বৎসর বয়স্ক পুরুষের ঔরসে ষোড়শবর্ষীয়ার গর্ভে, অথবা বিশ বৎসর বয়স্ক পুরুষের ঔরসে পঞ্চাশ বৎসর বয়স্কা স্ত্রীর গর্ভে বীর্য্যবান্ সন্তান কদাচ হয় না, এবং স্ত্রী ও পুরুষ উভয়েরই অধিক বয়সে সন্তান উৎপন্ন হইলেও ঐ প্রকার ঘটিয়া থাকে।

পঞ্চমতঃ। গর্ভ সঞ্চারকালে পিতামাতার শারীরিক ও মানসিক অবস্থার উপর সন্তানের সুস্থতা বাহুল্যরূপে নির্ভর করে, অর্থাৎ তৎকালে পিতামাতার শারীরিক পীড়া ও মনের অস্বচ্ছন্দতা অর্থাৎ চিন্তা, ভয় প্রভৃতি ভাব থাকিলে সন্তানেরও রুগ্ন শরীর ও ক্ষীণবুদ্ধি হইয়া থাকে। এই কারণে এক ব্যক্তির সকল সন্তান সর্ব্বতোভাবে এক রূপ হয় না, কেননা সকল সন্তানের উৎপত্তিকালে তাহার বয়স ও শারীরিক ও মানসিক অবস্থা সমান থাকে না।

ষষ্ঠতঃ। সন্তান যাবৎ গর্ব্ভস্থ থাকে তাবৎ জননীর চরিত্র এবং শারীরিক ও মানসিক অবস্থা অনুসারে তাহার স্বাস্থ্যাস্বাস্থ্য জন্মিয়া থাকে। এবিষয়ে বাহুল্যরূপে বক্তব্য আছে অতএব স্বতন্ত্র প্রকরণে বিস্তারিত লেখা গেল।

দ্বিতীয় অধ্যায়।

গর্ব্ভবতী স্ত্রী কি ভাবে থাকিলে সন্তানের সুস্থতা জন্মে তাহার বিবরণ।

অনেক স্ত্রীলোক অন্তঃসত্ত্বা হইয়া আপন শরীরের প্রতি যত্ন করেন না, বরং যাহাতে পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা তাহাই করিয়া থাকেন। তাঁহাদের যে সামগ্রী খাইতে ইচ্ছা হয় দ্রব্যের দোষ গুণ বিবেচনা না করিয়া তাহাই খাইয়া থাকেন, ও যেরূপে থাকিতে বাঞ্ছা হয় সেই রূপেই থাকেন। কিন্তু তাঁহাদের আহারাদি বিষয়ে অত্যাচার হইলে গর্ব্ভস্থ সন্তানের যে কত অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা তাহা তাঁহারা জানেন না, জানিলে সেরূপ ব্যবহার কদাচ করিতেন না।

অনেক স্ত্রীলোক গর্ভবতী হইয়া অসাধারণ ও অদ্ভুত দ্রব্য, যেমন কাঁচা তেঁতুল, ও কাঁচা আমড়া, ও পাতখোলা ইত্যাদি আহার করিতে অত্যন্ত অভিলাষ প্রকাশ করেন। এই কারণে এদেশে "কাঁচা সাধ" দিবার এক প্রথাই প্রচলিত হইয়াছে; কিন্তু ঐরূপ ইচ্ছা তাঁহাদের মনঃকল্পিত মাত্র, ক্ষুধাদ্বারা সেরূপ অভিলাষ কদাচ হয় না। বিশেষতঃ যাহারা পিতা

মাতার নিকট অধিক আদর পাইয়া থাকে ও যাহারা দুর্ব্বল ও নিষ্কর্ম্মা অর্থাৎ যাহাদের সময় কাটাইবার কোন উত্তম উপায় নাই, তাহাদেরই ঐরূপ আহার করিতে ইচ্ছা হয়, কিন্তু যাহাদের শরীর সুস্থ ও সবল ও যাহারা গৃহকর্ম্মে সর্ব্বদা ব্যস্ত থাকে তাহাদের সেরূপ বাঞ্ছা কদাপি হয় না। যদি গর্ভবতী স্ত্রীকে প্রথম হইতে তাহার ইচ্ছামত আহার দেওয়া যায়, তাহা হইলে ঐ ইচ্ছা ক্রমে প্রবল হইয়া নিত্য নিত্য নূতন দ্রব্য খাইবার আকাঙ্ক্ষা হয়, পরিশেষে যথেচ্ছ আহার দ্বারা তাহার এবং তদ্‌গর্ভস্থ সন্তানের সুস্থতা নষ্ট হয়। অতএব এই অনিষ্ট নিবারণের নিমিত্ত গর্ভিণীকে এমত উপযুক্ত কর্ম্মে * নিযুক্ত করা কর্ত্তব্য যাহাতে তাহার মনঃ স্থির থাকে, এবং তাহাকে এমত সহজ আহার দেওয়া উচিত যাহা শীঘ্র পরিপাক হইতে পারে।

সন্তান যাবৎ গর্ভস্থ থাকে তাবৎ তাহার শরীর জননীর শরীরের এক অংশ মাত্র, সুতরাং মাতার শরীরে পীড়া জন্মিলে সন্তানেরও পীড়া হইবেক সন্দেহ নাই। এই হেতু সর্ব্বদা দেখা যায়, গর্ভিণী রোগগ্রস্ত হইলে তদুৎপন্ন সন্তানও রুগ্ন হয় এবং গুরুতর রোগাক্রান্ত হইলে সন্তানের মৃত্যুপর্য্যন্ত ঘটিয়া থাকে। অতএব গর্ভিণীর শরীর যাহাতে সুস্থ থাকে তাহার চেষ্টা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য, তাহা হইলেই সন্তান সুস্থ থাকিবেক।

---

* গৃহের দ্রব্যাদি সাজাইয়া রাখা, অন্যের প্রতি স্নেহ ও দয়া প্রকাশ এবং পরোপকার করা, লোকের সহিত সদালাপ করা, পুস্তক পাঠদ্বারা জ্ঞানালোচনা করা, ও ভাবি সন্তানের নিমিত্তে বস্ত্রাদি প্রস্তুত করা ইত্যাদি কার্য্য করিলে মনঃস্থির ও প্রফুল্ল থাকে।

এক্ষণে অন্তঃসত্ত্বা স্ত্রীদিগের কিরূপ আহার ও ব্যবহার করা উচিত তাহা বিস্তারিত রূপে লেখা যাইতেছে।

গর্ভবতী স্ত্রীরা তাঁহাদের যেমন ক্ষুধা ও পরিপাকশক্তি থাকিবেক তদনুসারে আহার করিবেন, এবং যে দ্রব্য সহজে পরিপাক হয় অথচ শরীরের পুষ্টি জন্মায় তাহাই ভক্ষণ করিবেন।

কেহ কেহ বিবেচনা করিয়া থাকেন যে গর্ভস্থ বালকের শরীর বর্দ্ধনের নিমিত্ত গর্ভবতী স্ত্রীকে পুষ্টিকর আহার অধিক করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য, কিন্তু তাহা ভ্রম মাত্র; গর্ভ অবস্থায় যে স্ত্রীর শরীরের সুস্থতা এবং ক্ষুধার আধিক্য হয় তাহারই আহার বৃদ্ধি করা উচিত, যাহার শরীর সেরূপ নহে এবং পরিপাক শক্তি অল্প তাহাকে ইচ্ছান্বরোধে গুরুপাক দ্রব্য অথবা অধিক পরিমাণে আহার দিলে অপকার হয় ইহা প্রত্যক্ষ দৃষ্ট হইয়াছে। যদি গর্ভবতীকে সহজ অথচ পুষ্টিকর আহার না দিয়া গুরুপাক বা অতিরিক্ত আহার দেওয়া হয়, বিশেষতঃ যদি তৎকালে নিয়মিত পরিশ্রমের অভাব বা অল্পতা হয় তাহা হইলে প্রসূতি ও সন্তান উভয়েরই স্বাস্থ্য বিনষ্ট হয়, অর্থাৎ গর্ভধারিণীর গর্ভে ঐ আহার জীর্ণ না হওয়াতে, বমি, বুকপোড়া, পেটফাঁপা ও অরুচি এবং মুখের ও ঘর্ম্মের দৌর্গন্ধ ইত্যাদি রোগের আবির্ভাব হইয়া থাকে, আর যাবৎ প্রসব না হয় তাবৎপর্য্যন্ত ঐ সকলের শান্তি হয় না।* গর্ভিণীর পরিপাক শক্তি উত্তমরূপ থাকিলেও যদি পুষ্টিকর সা-

* গর্ভবতী স্ত্রীকে পুষ্টিকর আহার অধিক পরিমাণে দিলে এবং যথোচিত দৈহিক পরিশ্রম না করাইলে আর এই এক অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা হয় যে গর্ভস্থ সন্তানের শরীর অধিক বর্দ্ধিত হওয়াতে প্রসবকালে প্রসূতির অতিশয় কষ্ট হইয়া থাকে।

মগ্রী অধিক পরিমাণে আহার করিতে দেওয়া যায় তাহাতেও রক্তের আধিক্য হইয়া পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা, তৎকালে ঔষধ দ্বারা তাহার অল্পতা না করিলে বড় মন্দ হয়। ফলতঃ উল্লিখিত কারণে কখন কখন নাসিকা বা মুখ কিম্বা গুহ্যদ্বার দিয়া রক্ত নির্গত হইয়া থাকে। ঐরূপে শোণিত নির্গম হইলে তবে রোগের শমতা হয়। এই নিমিত্ত কখন কখন শিরা ছেদন করিয়া দিয়া রক্ত মোক্ষণ করান যায়, এবং কখন বা আপনাহইতেই গর্ভহইতে শোণিত স্রাব হয়, ও অত্যাচার হইলে সেই সঙ্গে গর্ভস্রাব হইয়া প্রাণ সংশয় হইয়া উঠে।

মাতৃ শরীরের রক্তদ্বারা গর্ভস্থ বালকের শরীর বৃদ্ধি হয়, সুতরাং তদ্দ্বারা মাতার রক্তের ন্যূনতা হইয়া তাহাকে দুর্ব্বল করিতে পারে; কিন্তু পরমেশ্বরের কি আশ্চর্য্য নিয়ম! অন্তঃসত্ত্বা-কালে মাসিক ঋতু স্থগিত হইয়া সেই রক্তদ্বারা মাতৃ শরীরের অনিষ্ট নিবারিত হয়, একারণ তাহাকে অধিক আহার দিবার প্রয়োজন হয় না। *

কিন্তু গর্ভিণীর পক্ষে যেমন অধিক আহার করা মন্দ, তেমনি অল্প আহার করিলেও অনিষ্ট হয়। অনেক দরিদ্র স্ত্রী পুষ্টিকর দ্রব্য আহার করিতে কিম্বা ক্ষুধানুরূপ খাইতে না পাওয়াতে দুর্ব্বল ও অসুস্থ সন্তান প্রসব করে। ফলতঃ যেমন নীরস

* সকলেই অবগত আছেন যে গর্ভ সঞ্চার হইলে প্রথমে প্রায় অরুচি জন্মে, আর সে সময়ে গা বমি বমি করে এবং মুখে জল উঠে, ইহাতেই স্পষ্ট প্রমাণ হইতেছে যে তত্কালে গর্ভিণীকে অধিক আহার দিবার আবশ্যক হওয়া দূরে থাকুক বরং আহারের ন্যূনতা করা কর্ত্তব্য, তাহা না করিলে ঐ রোগের বৃদ্ধি হইবার সম্ভাবনা।

মৃত্তিকাতে উত্তম শস্য জন্মিতে পারে না, সেই রূপ যে গর্ভিণীর শরীর অতিশয় পরিশ্রম ও অল্প আহার দ্বারা ক্ষীণ, তাহার গর্ভে কখন বলিষ্ঠ সন্তান উৎপন্ন হইতে পারে না।

যদি উত্তম দ্রব্য আহার হয় ও সেই আহার উত্তমরূপে পরিপাক হয়, তাহা হইলেই শরীরের পুষ্টি জন্মে, নচেৎ পুষ্টিকর দ্রব্য ভক্ষণ করিলেও কোন ফল দর্শে না। ধনবান্ লোকের স্ত্রীরা প্রায় পরিশ্রম করে না এজন্য তাহাদের ক্ষুধার তেজও থাকে না, অথচ সর্ব্বদা তেজস্কর দ্রব্য আহার করে, অতএব তাহা পরিপাক না হওয়াতে শরীর অসুস্থ হয়, সুতরাং ধনি মনুষ্যের গৃহে ক্ষীণ ও রুগ্ন সন্তান জন্মিতে দেখা যায়।

অতএব গর্ভবতী স্ত্রীদিগের কর্ত্তব্য যে তাঁহারা অতিভোজন ও অল্পভোজন এই উভয় দোষ পরিত্যাগ করেন; যদ্রূপ ক্ষুধা তদুপযুক্ত আহার করিলেই তাঁহাদের নিজের ও সন্তানের শারীরিক স্বাস্থ্য উৎপন্ন হইবেক। ফলতঃ অন্তঃসত্ত্বা কালে উগ্র ও অপরিমিত দ্রব্য ভোজন পরিত্যাগ করিয়া সহজ ও পরিমিত আহার করা নিতান্ত আবশ্যক; কারণ তৎকালে অতি সামান্য কারণেও গর্ভিণীর শরীর বিকার প্রাপ্ত হইতে পারে এবং অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে, আহারের অত্যাচারে পীড়া জন্মিয়া অনেক গর্ভিণীর গর্ভস্রাব হইয়াছে।

অন্তঃসত্ত্বাকালে যে সকল স্ত্রীর শারীরিক ব্যাপার সকল সুন্দররূপে নিষ্পন্ন হওয়াতে ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, তাহাদিগকে ক্ষুধার উপযুক্ত আহার দেওয়া আবশ্যক। কিন্তু তাহাতেও সাবধান হইতে হইবেক যেন এত অধিক আহার দেওয়া না হয় যে তদ্দ্বারা জঠরাগ্নি মন্দ হইয়া যায়। অগ্নি-মান্দ্য হইলেই পীড়া জন্মিবে।

যাবৎ গর্ভিণীর শরীর ও মনের স্বচ্ছন্দতা ও নিয়মিত পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা থাকিবে এবং মল মূত্রাদি পরিত্যাগরূপ দৈহিক ব্যাপার সকল নিয়মমত নির্ব্বাহ হইবেক, তাবৎ কোন চিন্তা নাই। কিন্তু যখন শরীর ভারি বা গ্লানিযুক্ত বোধ হইবে, কিম্বা অন্য কোন পীড়ার লক্ষণ প্রকাশ পাইবে, তখন আহারের বিষয়ে সাবধান হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক।

গর্ভিণী স্ত্রীর প্রতিদিন নির্ম্মল বায়ু সেবন করা অর্থাৎ উত্তম বাতাসে বেড়ান অত্যাবশ্যক। এতদ্দেশীয় সম্ভ্রান্ত লোকদিগের যে সকল স্ত্রী বাটীর বাহিরে গমন করেন না, তাঁহাদের গর্ভাবস্থায় ছাদের উপর কিম্বা উঠানে যেখানে পরিষ্কার বায়ু বহিতে থাকে তথায় প্রাতে ও সন্ধ্যার প্রাক্কালে এক ঘন্টা কাল বেড়ান কর্ত্তব্য। কিন্তু যখন বাতাস অতিশয় শীতল অথবা আর্দ্র বোধ হয়, কিম্বা হিম পড়ে তখন বাহিরে বেড়ান ভাল নহে। আর যে ঘর শুষ্ক, প্রশস্ত ও পরিষ্কৃত এবং যাহাতে সর্ব্বদা নির্ম্মল বায়ু বহিতে থাকে তাহাতে তাঁহাদের শয়ন করা বিধেয়।

অপর উপযুক্ত সময়ে আহার ও উপযুক্ত সময়ে শয়ন করা আবশ্যক। রাত্রিকালে ৬।৭ ঘন্টা নিদ্রা যাওয়া কর্ত্তব্য। রাত্রি জাগরণ অথবা বিলম্বে আহার করা বড় মন্দ, কারণ তাহাতে শরীরের সুস্থতা নষ্ট হইয়া যায়।

আর প্রতিদিন নিয়মিত পরিশ্রম অর্থাৎ যে সকল গৃহ কর্ম্ম ইত্যাদিতে অধিক কষ্ট হয় না অথচ মন প্রফুল্ল থাকে তাহা করা কর্ত্তব্য। কিন্তু গৃহ কার্য্যের মধ্যে যদি কোন ব্যাপার শারীরিক ও মানসিক গুরুতর শ্রমসাধ্য হয়, তবে তাহা হইতে বিরত থাকা উচিত।

গর্ভিণীর পক্ষে প্রত্যহ গাত্র ধৌত ও অঙ্গ মার্জ্জন আবশ্যক। যদি শরীর দুর্ব্বল হয়, ঈষৎ উষ্ণজলে স্নান ও গাত্র ধৌত করিবে এবং সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন বস্ত্র পরিধান করিয়া থাকিবে। আর সময় বিশেষে শীত ও গ্রীষ্ম বিবেচনা করিয়া এমত বস্ত্রদ্বারা গাত্রাচ্ছাদন করা আবশ্যক যাহাতে অধিক শীত বা অধিক গ্রীষ্ম বোধ না হয়। কিন্তু গর্ভিণী যে বসন পরিধান করিবেন তাহা যেন কষিয়া পরা না হয়; বস্ত্র দৃঢ়রূপে পরিলে শরীরের রক্ত সঞ্চালনের ব্যাঘাত হইয়া মাতা ও সন্তান উভয়ের স্বাস্থ্য বিনষ্ট হয়।

গর্ভধারণকালে জননীর যেরূপ মনের ভাব থাকে, সন্তানের স্বভাব প্রায় তদনুরূপ হয়: সে সময়ে যদি কোন উৎকট বিপদ উপস্থিত হওয়াতে গর্ভিণী ত্রাসযুক্ত থাকেন, তাহা হইলে সন্তানও ভীরু স্বভাব হয়। কথিত আছে, ইংলণ্ড দেশীয় মহাপণ্ডিত হব্‌স সাহেব যখন মাতৃগর্ভে বাস করিতেছিলেন সে সময় স্পেন-দেশীয় অনেক যুদ্ধ জাহাজ ইংলণ্ডদেশ আক্রমণ করিতে আইসে, হব্‌সের জননী ঐ সংবাদ শুনিয়া এতাদৃশী ভীতা হয়েন যে গর্ভ-পূর্ণ না হইতেই তাঁহার সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়; এই কারণে হব্‌স সাহেব চিরকাল ভীরু স্বভাব ছিলেন। অপর ইংলণ্ড দেশাধি-পতি প্রথম জেম্‌সের মাতা মেরি অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় অতিশয় সভয়ান্তঃকরণ ও চিন্তান্বিত ছিলেন, এজন্য জেম্‌স এমত ভীরু হইয়াছিলেন যে নিষ্কোষিত খড়্গ দেখিলেই তাঁহার আতঙ্ক হইত।

এইরূপ যদি গর্ভিণীর মন কোন গুরুতর দুঃখ বা শোকে আকুল থাকে, তাহা হইলে গর্ভস্থ সন্তানের তদ্রূপ ব্যাকুল স্বভাব

হয়। সকলেরই ইহা বিদিত আছে যে ভয়ানক শব্দ শুনিলে গর্ব্ভিণীর গর্ব্ভপাত ও গর্ব্ভস্থ সন্তানের, ব্যাঘাত হইয়া থাকে। এবিষয়ের একটি আশ্চর্য্য উদাহরণ প্রদর্শিত হইতেছে। ফরাসিস্ দেশস্থ প্রসিদ্ধ সৈন্যচিকিৎসক শ্রীযুত বেরন্ পর্সি লিখিয়াছেন যে ১৭৯৩ খ্রীষ্টাব্দে যখন জর্ম্মণি দেশের লেণ্ডা নগর আক্রান্ত হয়, তখন অতি ভয়ানক তোপের শব্দ হইয়াছিল এবং পরিশেষে তথাকার শেলাখানা* জ্বলিয়া উঠিয়াছিল। এই ঘটনার পর কিয়ৎ মাসের মধ্যে নিকটস্থ পল্লীতে ৯২ টি সন্তান জন্মে; তাহার মধ্যে ১৬ টি ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র মরিয়া যায়, ৩৩টি আট দশ দিবস বাঁচিয়া প্রাণত্যাগ করে ও ৮ টি জন্মাবধি জড় অবস্থায় থাকিয়া পাঁচ বৎসরের মধ্যে লোকান্তর গত হয়, এবং ২ টি ভগ্নাঙ্গ হইয়া জন্মে, এইরূপে উক্ত ৯২টি সন্তানের মধ্যে কেবল ৩৩টি সন্তানের কোন ব্যাঘাত হয় নাই।

উপরের লিখিত দৃষ্টান্তদ্বারা প্রতীতি হইবেক যে অন্তঃসত্ত্বা কালে যাহাতে স্ত্রীলোকের মনে ভয় উপস্থিত না হয় ও মন সর্ব্বদা প্রফুল্ল থাকে তাহার চেষ্টা এবং যে সকল বিষয়ে মনের উদ্বেগ † জন্মে তাহা না হইতে দেওয়া কর্ত্তব্য।

গর্ভবতী স্ত্রীর পক্ষে একাকী থাকা ভাল নহে, লোকের সংসর্গে থাকা ও সদালাপ করা অত্যাবশ্যক, কারণ তাহাতে মন

---

* যে স্থানে বারুদ, গোলা, গুলি ইত্যাদি যুদ্ধের সামগ্রী থাকে।

† অর্থাৎ অতি আত্মীয় ব্যক্তির পীড়াপ্রযুক্ত উৎকণ্ঠা কিম্বা তাহার মৃত্যুজন্য শোক অথবা কোন সাংসারিক বিপদ ঘটিত দুঃখ কিম্বা কোন স্বজনের কদাচরণ জনিত মনস্তাপ, হঠাৎ ভয় কী অত্যন্ত আহলাদ কিম্বা দেশের কোন গুরুতর বিপদ, ইত্যাদি বিষয়।

সুস্থির থাকে। আর শান্তচিত্ত ও স্থির স্বভাব হওয়া অর্থাৎ কাম ক্রোধাদি রিপুর বশীভূত না হওয়া উচিত।

এদেশের সাধারণ লোকে এমত বোধ করিয়া থাকে যে স্ত্রী-লোকের গর্ভ হওয়া অতি ভয়ঙ্কর বিষয়, তাহাতে গর্ভিণীর প্রাণ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা; এজন্য গর্ভপূর্ণকালে তাহাকে " সাধ " খাওয়াইবার প্রথা প্রচলিত আছে, কিন্তু বিবেচনা করিয়া দেখিলে অবশ্য বুঝিতে পারিবেন যে গর্ভধারণ অথবা প্রসবে স্বভাবতঃ কোন ব্যামোহ বা বিপদ হয় না, বরং শরীরে পূর্ব্বের কোন রোগ থাকিলে অন্তঃসত্ত্বাকালে তাহা অন্তর্হিত অথবা স্থগিত হয় *। স্ত্রীলোকের গর্ভসঞ্চার অমঙ্গলের নিদান নহে, ফলতঃ পরমেশ্বর শরীর রক্ষার্থ যে সকল প্রাকৃতিক নিয়ম করিয়াছেন সেই সকল নিয়মমতে না চলিলেই ব্যাঘাত হয়। নিয়ম পালন করিলে শরীর সুস্থ থাকে এবং শরীর সুস্থ থাকিলে প্রসবকালে অথবা তাহার পরে কোন ব্যাঘাত হয় না, শরীর অসুস্থ হইলেই পীড়া জন্মে †।

অতএব সন্তান প্রসব শারীরিক পীড়া নহে, স্ত্রীলোকের স্বাভাবিক ধর্ম্ম বিবেচনা করিয়া তদ্বিষয়ক নিরর্থক ভয় বিসর্জ্জন করা কর্ত্তব্য।

---

* দেশমধ্যে সাধারণ পীড়া উপস্থিত হইলে তাহা প্রায় গর্ভিণী স্ত্রীকে আক্রমণ করে না।

† প্রসবকালে যে বেদনা হয় তাহা ক্ষণিক, তাহাতে যে ক্লেশ হয় সন্তানের মুখাবলোকন করিলেই তাহা দূর হইয়া যায়।

তৃতীয় অধ্যায়।

জন্মকালে শারীরিক অবস্থার বিবরণ।

ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্বে পিতা মাতার অত্যাচার হেতু যে প্রকারে সন্তান শারীরিক সুস্থতায় বিরহিত হয়, তাহার বিবরণ অগ্রে লিখিত হইয়াছে। এক্ষণে সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে পর যে সকল উপায়দ্বারা তাহার স্বাস্থ্য রক্ষা হয় তদ্‌বৃত্তান্ত লেখা যাইতেছে। কিন্তু শিশুর তাৎকালিক শরীরের ভাব ও কার্য্যের গতি অবগত না হইলে পাঠকবর্গের ঐ বিষয় আশু বোধগম্য হওয়া দুরূহ, অতএব প্রথমে তদ্বিষয় কিঞ্চিৎ বর্ণন করা যাইতেছে।

শিশু যাবৎ গর্ভমধ্যে থাকে তাবৎ তাহার শরীর গর্ভধারিণীর শরীরের এক অংশ মাত্র। ঐ সময়ে তাহাকে আত্ম শরীর রক্ষার্থ পৃথক্‌রূপে আহারাদি কোন কার্য্য করিতে হয় না; জননীর ভোজন পানদ্বারাই তাহার শরীর পোষিত হয়। ফলতঃ তৎকালে শিশু জননীর রক্তদ্বারাই জীবিত থাকে, সুতরাং জননীর শরীর সুস্থ থাকিলেই সে সুস্থ, আর জননী পীড়িত হইলেই সে পীড়িত হয়।

গর্ভস্থাবস্থায় শিশুর ইন্দ্রিয়গণ বাহ্য বস্তুদ্বারা আক্রান্ত হয় না, তৎকালে সে সকল নিস্পন্দ ভাবে থাকে। অর্থাৎ তাহার চক্ষু-দ্বারা আলোক দর্শন, কর্ণদ্বারা শব্দ শ্রবণ, নাসিকা দ্বারা গন্ধের

আঘ্রাণ, অথবা জিহ্বাদ্বারা রসাস্বাদন কিছুই হয় না; এবং জরায়ু মধ্যে রুদ্ধ থাকাতে বাহ্য বায়ু সংস্পর্শ হইতে না পারায় শীত ও গ্রীষ্মেরও অনুভব হয় না। ফলতঃ সে সময় তাহার নিঃশ্বাস প্রশ্বাস কার্য্য ও থাকে না এবং তাহাকে আহারও গলাধঃকরণ করিতে হয় না, সুতরাং তাহার পাকস্থলী ও মল মূত্রাদি পরিত্যাগের দ্বার সকলই বন্ধ থাকে। এই সকল বিবেচনা করিলে গর্ভস্থাবস্থায় শিশুদেহকে এক প্রকার জড়পিণ্ড বলিলেও বলা যায়। কিন্তু ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র তাহার অবস্থা এককালে পরিবর্ত্তিত হয়; অর্থাৎ পূর্ব্বে মাতৃশোণিতদ্বারা পোষিত হইত, ভূমিষ্ঠ হইবার পরে সে স্বয়ং আহার উদরস্থ করিলে, পাকস্থলীতে পরিপাক পাইয়া শরীরের পুষ্টি জন্মায়। গর্ভস্থাবস্থায় শিশুর শরীরের রক্ত জননীর নিঃশ্বাস প্রশ্বাসদ্বারা সংশোধিত হইত, ভূমিষ্ঠ হইলে পর তাহার নিজের নিঃশ্বাস প্রশ্বাসদ্বারা পরিষ্কৃত হইতে থাকে। পূর্ব্বে মাতার সাবধানতা ও সতর্কতায় তাহার শরীর সুরক্ষিত হইত, ভূমিষ্ঠ হইবার পরে আপন শরীরের সুখাসুখ হাস্য ও ক্রন্দনদ্বারা জননীকে অবগত করিতে হয়। উল্লেখিত দৈহিক কার্য্য সকলের মধ্যে যদি কোন কার্য্য যথা কালে ও যথা নিয়মে নির্ব্বাহিত না হয়, তবে শিশুর প্রাণ নষ্ট হইবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা।

জন্মকালে শিশুর শরীরের ভাব কি প্রকার থাকে এবং কি প্রকারেই বা শারীরিক ব্যাপার সকল সম্পন্ন হয়, এক্ষণে তদ্বিষয় পর্য্যালোচনা করা যাইতেছে।

শিশু ভূমিষ্ঠ হইলে প্রথমেই তাহার স্পর্শেন্দ্রিয়ের চালনা আরম্ভ হয় অর্থাৎ গর্ভের মধ্যে উষ্ণ স্থানে বাস করিতেছিল, তথা

হইতে নিঃসৃত হওয়াতে হঠাৎ বাহিরের শীতল বায়ুস্পর্শে তাহার অসুখ বোধ হয়, এই জন্য ভূমিষ্ঠ হইয়াই ক্রন্দন করিয়া উঠে। গর্ভ হইতে নিঃসরণের পর শিশুর রোদন অতিশয় উপকারী, কারণ তদ্দ্বারা নিঃশ্বাস পড়িতে আরম্ভ হয় এবং তাহাতেই "বায়ুকোষ" অর্থাৎ নিঃশ্বাস প্রশ্বাস যন্ত্রের বিস্তার ও সর্ব্ব শরীরে শোণিত সঞ্চালন হয়। অতএব শিশু ভূমিষ্ঠ হইয়াই রোদন করিলে সকলে তাহার শারীরিক সুস্থতা অনুমান করিয়া থাকে। নব-প্রসূত সন্তানের শরীর অতিক্ষীণ, এ প্রযুক্ত যৎসামান্য কারণে বিকার প্রাপ্ত হইতে পারে, জননী তাহা জানিয়া সাবধান হইবেন বলিয়া পরম কারুণিক পরমেশ্বরের কৃপায় তাহার স্পর্শেন্দ্রিয় অতি তীক্ষ্ণ হয়, কিঞ্চিন্মাত্র শীত বা উত্তাপ লাগিলে কিম্বা তাহার শয্যা বা গাত্রাচ্ছাদন কিঞ্চিৎ কঠিন হইলে অথবা তাহাকে অপরিষ্কার রাখিলে তাহার অত্যন্ত অসুখ বোধ হয় তাহাতেই কাঁন্দিয়া উঠে। ক্রন্দনদ্বারা জননী তাহার অসুখের কারণ বুঝিয়া শীঘ্র তাহা দূরীভূত করেন। শিশুর স্পর্শেন্দ্রিয় প্রবল হওয়াতেই তাহার কোমল শরীরের আশু রক্ষণাবেক্ষণ হয় নতুবা তাহার জীবন রক্ষা কঠিন হইত।

দ্বিতীয়তঃ। শিশুর ক্রন্দন দ্বারা তাহার নিঃশ্বাস পড়িতে আরম্ভ হয়। ইহাতে শরীরের রক্ত পরিষ্কার ও তাহা সর্ব্বাঙ্গে চালিত এবং বায়ুকোষ ও বক্ষঃস্থল বিস্তৃত হইতে থাকে। কিন্তু শৈশবাবস্থায় বক্ষঃস্থল ও নিশ্বাস যন্ত্র স্বভাবতঃ অপ্রশস্ত এবং স্পর্শেন্দ্রিয় অতিশয় চঞ্চল থাকে, এই তিন কারণে শিশুশরীরে অতিবেগে শোণিত গমনাগমন করে, সুতরাং নাড়ীরও অতিশয় দ্রুতগতি হয়। যৌবনাবস্থায় এক মিনিটে বাষট্টি বা সত্তরবার

নাড়ীর স্পন্দন হয়, কিন্তু শৈশবকালে প্রথম কয়েক মাস এক মিনিটে উক্ত সংখ্যার প্রায় দ্বিগুণ হয় এবং নিঃশ্বাসও তদ্রূপ ঘন ঘন বহে। তদনন্তর বয়োবৃদ্ধি ক্রমে শিশুর শরীর যেমন বর্দ্ধিত হইতে থাকে তাহার বক্ষঃস্থলও সেইরূপ বিস্তীর্ণ এবং নিঃশ্বাস ও নাড়ীর গতি ক্রমে ধীর হইয়া আইসে। অতএব সাবধান হওয়া উচিত শিশুর নাড়ীর দ্রুতগতি দেখিয়া যেন জ্বরের লক্ষণ জ্ঞান করা না যায় এবং তাহার শরীর যেন কোন মতে উত্তেজিত না হয়, তাহা হইলে নাড়ীর গতি আরো বেগবতী ও নিঃশ্বাস আরো চঞ্চল হইয়া বস্তুতঃ জ্বর ইত্যাদি পীড়া উপস্থিত করিবে। শিশুকে নির্ম্মল ও শুষ্ক অথচ স্নিগ্ধ বাতাসে রাখিলে তাহার শরীর স্বচ্ছন্দ থাকে তাহাতে ঐ রূপ উৎপাত হইবার সম্ভাবনা হয় না।

তৃতীয়তঃ। জীবন রক্ষার নিমিত্ত শরীরের স্বাভাবিক উষ্ণতা সর্ব্বদা সমান থাকা আবশ্যক। ঐ উষ্ণতার হ্রাস হইলে শারীরিক কার্য্য সুন্দররূপে নির্ব্বাহ হয় না এবং বৃদ্ধি হইলেও অনিষ্ট সম্ভাবনা। অতএব হঠাৎ মানবদেহের উষ্ণতার হ্রাস বৃদ্ধি না হয় এ নিমিত্ত পরমেশ্বর মনুষ্যের শরীর এরূপে নির্ম্মাণ করিয়াছেন যে বাহিরের বাতাস যত শীতল বা উষ্ণ হউক না কেন তৎস্পর্শে শরীরের উষ্ণতা এক ভাবে থাকিতে পারিবেক। শারীরিক উষ্ণতা উৎপাদনার্থে পরমেশ্বর তিনটি প্রধান উপায় সৃষ্টি করিয়াছেন অর্থাৎ সতেজ নিঃশ্বাস প্রশ্বাস, পুষ্টিকর আহার পরিপাক ও মনের উত্তেজনা। ঐই তিনের মধ্যে প্রথমোক্ত উপায় সর্ব্ব শ্রেষ্ঠ। যে শরীরে বায়ুকোষ প্রশস্ত এবং নির্ম্মল বাতাসে নিঃশ্বাস প্রশ্বাস দ্বারা পরিচালিত হয়, সেই শরীরে উক্ত উষ্ণতা শীঘ্র জন্মে, আর যে শরীরে তাহা খর্ব্ব থাকে কিম্বা

সম্পূর্ণরূপে বিস্তৃত না হয়, অথবা মন্দ বাতাস লাগে, সে শরীরের উষ্ণতা বিলম্বে হয়। ইহার প্রমাণ, কৃষকেরা যখন ক্ষেত্রে পরিশ্রম করে, যানবাহকেরা যখন পালকি বহে ও নৌকার দাঁড়িরা যখন দাঁড় টানে, তখন শীতকাল হইলেও ঘন ঘন নিঃশ্বাসদ্বারা তাহাদের শরীর উষ্ণ হইয়া গলদ্‌ঘর্ম্ম হয়। কিন্তু যাহারা কাশ ইত্যাদি রোগগ্রস্ত এবং যাহাদের নিঃশ্বাস অতি সূক্ষ্ম, তাহারা শীতকালে অধিক বস্ত্র জড়াইলে ও বহ্নি সেবন করিলেও তাহাদের ঘর্ম্ম হওয়া দূরে থাকুক শীত নিবারণও হয় না। শৈশবাবস্থায় বক্ষঃস্থল অতি খর্ব ও বায়ুকোষ অপ্রশস্ত এবং প্রথম কয়েক মাস প্রায় নিশ্চেষ্ট থাকে, সুতরাং নিঃশ্বাস প্রশ্বাসদ্বারা ঐ সময় শরীরের উষ্ণতা অধিক হইবার সম্ভাবনা নাই।

পুষ্টিকর আহার সতেজে পরিপাক হওয়া শারীরিক উষ্ণতার দ্বিতীয় কারণ, অর্থাৎ প্রচুর ও পুষ্টিকর আহার সত্বর পরিপাক হইলে শরীরের মধ্যে শীঘ্র উত্তাপ উদ্ভব হইয়া বাহিরের শীতলতাকে পরাভব করতঃ সমস্ত শরীরে ব্যাপিয়া পড়ে। আর অল্প কিম্বা অপুষ্টিকর দ্রব্য ভক্ষণ করিলে অথবা ঐ আহার উত্তমরূপে পরিপাক না হইলে শরীরের মধ্যে উত্তাপ জন্মে না, সুতরাং সহজে শীত নিবারণ হয় না। কিন্তু শিশুর পক্ষে এই দ্বিতীয় কারণেও সুবিধা নাই, কারণ তাহারা যে মাতৃদুগ্ধ পান করে তাহা জলবৎ ও অতেজস্কর, এবং দুর্ব্বল শরীর প্রযুক্ত পরিশ্রম করিতে অশক্ত, সুতরাং তাহারদিগের শারীরিক উষ্ণতা উৎপাদন হওয়া অতি কঠিন।

মনের চাঞ্চল্য শারীরিক উত্তাপ জন্মিবার তৃতীয় কারণ অর্থাৎ মন অতিশয় উত্তেজিত হইলে শরীরে স্পষ্টরূপে উত্তাপ প্রকাশ

পায়, মনঃ স্থির থাকিলে ঐ উত্তাপ মন্দীভূত হয়। এই কারণে মনুষ্য যখন নিদ্রাবস্থায় থাকে তখন তাহার শারীরিক উষ্ণতা অত্যল্প উদ্ভব হয়, কেননা তৎকালে তাহার মানসিক পরিশ্রম কিছুমাত্র থাকে না। এইহেতু জাগ্রদবস্থা অপেক্ষা নিদ্রাবস্থাতে শীত নিবারণের নিমিত্ত আমারদিগের অধিক বস্ত্রের প্রয়োজন হয়। অধিক বসনদ্বারা গাত্রাচ্ছাদন না করিয়া যদি বাহিরের বাতাসে নিদ্রা যাওয়া যায়, তবে হঠাৎ সরদি হইয়া থাকে। অতএব শিশুদিগের পক্ষে উক্ত তৃতীয় কারণেরও অসম্ভাব, যেহেতু তাহারা ভূমিষ্ঠ হইয়া প্রথমতঃ কিয়ৎকাল সর্ব্বদা নিদ্রা যায়, পরে কিয়ৎ মাস পর্য্যন্ত এক একবার কিঞ্চিৎকালের নিমিত্ত জাগ্রত ও চঞ্চল থাকে, সুতরাং ঐ অবস্থায় তাহাদের অধিক ক্ষণ ব্যাপিয়া মনোবৃত্তির চালনা হইতে পারে না।

উপরের লিখিত বিবরণ অনুসারে যদি এই স্থির হইল যে শিশুদিগের উত্তাপ উৎপাদিকা শক্তি অত্যল্প এবং শরীরের স্বাভাবিক উষ্ণতা রক্ষা না হইলে জীবন ধারণ হওয়া কঠিন, তবে যাহাতে তাহাদের শারীরিক উত্তাপের হ্রাস না হয় অর্থাৎ যাহাতে শিশুদিগকে শীত না লাগে তাহা করা কর্ত্তব্য। অনেক লোকে এমত বোধ করেন যে বালকদের শীত সহ্য করিবার বিলক্ষণ শক্তি আছে, এবং তাহারদের শরীরে শীত লাগিলে তাহারা অধিক বলবান্ হয়, কিন্তু ইহা তাঁহারদের ভ্রম। শ্রীযুক্ত ডাক্তর ডব্লিউ, এফ, এড্ওয়ার্ডস্ সাহেব পরীক্ষা করিয়া সপ্রমাণ করিয়াছেন যে শৈশবাবস্থায় উত্তাপ উৎপাদিকা শক্তি অত্যন্ত অল্প থাকে, বয়োবৃদ্ধি ক্রমে শিশু যত বর্দ্ধিত ও বলবান্ হইতে থাকে ঐ শক্তি ক্রমে তত বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়। আর যে শিশু অকালে

ভূমিষ্ঠ হয় অথবা অতিশয় দুর্ব্বল হইয়া জন্মে, তাহার শরীরের উত্তাপ অন্য শিশুর অপেক্ষা অনেক ন্যূন, এবং তাহার গাত্রে বাহিরের শীতল বাতাস লাগিলে ঐ উত্তাপ আরো অল্প হইয়া পীড়া জন্মায়। অন্যান্য জীব জন্তুর মধ্যেও দেখিতে পাওয়া যায়, তাহারদের শাবক জন্মিলে প্রথমতঃ মাতৃক্রোড়ে থাকিয়া মাতার শরীরের উষ্ণতা ভোগ করিয়া পুষ্ট হইয়া থাকে এবং দৈবাৎ মাতার ক্রোড়চ্যুত হইলে শীঘ্র মরিয়া যায়। অতএব মনুষ্যের শিশু সন্তানকে উপযুক্তরূপে রক্ষা না করিলে তাহার কায়িক উত্তাপ হ্রাস হইয়া জীবন সংশয়াপন্ন হইবে ইহাতে সংশয় কি?

আহার পরিপাক ও নিঃশ্বাস প্রশ্বাস এবং রক্তের গতিবিধি যাবৎ সম্পূর্ণরূপে সুনির্ব্বাহ না হয় তাবৎ জীবন যাত্রার নিতান্ত প্রয়োজনীয় যে শারীরিক উপযুক্ত উত্তাপ তাহা সুরক্ষিত হয় না। অতএব সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে পর যদি ঐ তিন প্রকার কার্য্যের মধ্যে কোন কার্য্য কিঞ্চিৎ কালের নিমিত্ত স্থগিত হয় তবে তৎক্ষণাৎ তাহার প্রাণ বিনষ্ট হইয়া যায়।

উল্লিখিত তিন ব্যাপার অবাধে চলিলে শিশুর শরীর কিছু-কাল নিরাপদে পালিত হয়, তৎপরে অন্যান্য প্রয়োজন উপস্থিত হয়। যেমন কোন যন্ত্র কিয়ৎকাল চলিলে তাহার অংশক্রমে ক্ষয় পায়, সেইরূপ জীব ভূমিষ্ঠ হইলে পরেই তাহার দেহের পর-মাণুর ক্ষয় আরম্ভ হয়। ঐ ক্ষয় পূরণের নিমিত্ত আহার দেওয়া আবশ্যক, কিন্তু শিশুর শরীর ক্রমে বড় হইবেক একারণ তাহাকে এত পরিমাণে আহার দিতে হইবেক যে ক্ষয় পূরণ ও শরীর বর্দ্ধন দুই কার্য্যই নির্ব্বাহ হইতে পারে। সন্তান জন্মিলে পর দেখিতে

পাওয়া যায় যে শিশু ভূমিষ্ঠ হইবার ক্লেশ হইতে পরিত্রাণ পাইয়া কিয়ৎকাল বিশ্রাম করে অর্থাৎ নিদ্রা যায়। নিদ্রা ভঙ্গ হইলে ক্রন্দনদ্বারা যখন আহার করিবার ইচ্ছা প্রকাশ করে, তখন আহার প্রদান করিলে তাহা গলাধঃকরণ হইয়া পরিপাক হইতে আরম্ভ হয়। কিন্তু সে সময় মাতৃদুগ্ধই তাহার উপযুক্ত আহার, সুতরাং চর্ব্বণের প্রয়োজন হইবেক না। এই নিমিত্ত পরমেশ্বর তাহাকে দন্তহীন করিয়াছেন, এবং তৎকালে অল্প অল্প করিয়া পুনঃ পুনঃ আহার দিতে হয় এজন্য তাহার পেটের আয়তন অল্প করিয়াছেন। এই প্রকার তরল ও লঘু আহার পাওয়াতে শিশুর শরীরে যুবা দেহ অপেক্ষা অধিক অংশ দ্রব পদার্থ থাকে। শিশুরা উক্ত প্রকারে যাহা আহার করে তাহা পরিপাক হইলে তাহা হইতে সার ভাগ যাহাকে রস কহে তাহা পৃথক্ হইয়া শিরা দ্বারা বায়ুকোষে আগত ও তথায় নির্ম্মল বায়ুদ্বারা সংশোধিত হইয়া রক্তরূপে পরিণত হয়, আর অসার ভাগ যাহা শরীরের কোন কার্য্যে আবশ্যক হয় না, প্রত্যুত শরীর মধ্যে থাকিলে অপকার করে তাহা বহির্গত হইয়া থাকে। এই অসার পদার্থ নির্গত হইবার চারিটি দ্বার আছে, গুহ্যদ্বার, প্রস্রাবদ্বার লোমকূপ ও নিঃশ্বাস দ্বার।

কি শৈশবাবস্থা কি যৌবনাবস্থা সকল সময়ে আহার পরিপাক ও মল ত্যাগের কার্য্য যাহাতে সমানভাবে থাকে তদর্থ যত্ন করা অত্যন্ত আবশ্যক। পরিপাক ও অসার ভাগ ত্যাগের পথ সমান ভাবে না থাকিলে শরীর কোনপ্রকারে সুস্থ থাকিতে পারে না। মলত্যাগ যন্ত্রের কার্য্যাপেক্ষা পরিপাক যন্ত্রের কার্য্য অধিকতর হইলে শরীরের কোন অংশে রক্তাধিক্য হইয়া স্ফোটকাদি

জন্মে। আর যদি পরিপাক যন্ত্রের কার্য্য অপেক্ষা মলত্যাগ যন্ত্রের কার্য্য বাহুল্য হয়, তাহা হইলে অতিসারপ্রভৃতি রোগ হইয়া শীঘ্র শরীর ক্ষয় করে। কিন্তু জন্মকালীন শিশু সন্তানের উক্ত দুই প্রকার কার্য্যই উত্তমরূপে সমাধা হইবার নিমিত্ত করুণা-নিধান পরমেশ্বর তাহাকে তদুপযুক্ত যন্ত্র প্রদান করিয়াছেন। কিঞ্চিৎ আহার উদরস্থ হইলেই তৎক্ষণাৎ পরিপাক হইয়া অসার ভাগ বহির্গত হয় ও সারভাগ শরীরের পুষ্টি সাধন করে। গুহ্য দ্বার ও প্রস্রাব দ্বার ব্যতীত লোমকূপ ও নিশ্বাস দ্বার দিয়াও শরীরের কতক অসার পদার্থ বহির্গত হইয়া থাকে। তাহার মধ্যে চর্ম্মদ্বারাই অধিক মলা নির্গত হয়—এমন কি শরীরের অবস্থা বিশেষে ও বায়ুর ভাবানুসারে এক এক সময় এত মলা নির্গত হয়, যে গুহ্য দ্বার ও প্রস্রাব দ্বার দিয়াও তত নির্গত হয় না। সামান্যতঃ চর্ম্মদ্বারা যে ক্লেদ বহির্গত হয় তাহা বাষ্পের ন্যায় সূক্ষ্ম, অতএব তাহাকে অদৃশ্য অথবা সূক্ষ্ম ঘর্ম্ম বলা যায়। অপর অধিক পরিশ্রম করিলে অথবা অত্যন্ত গ্রীষ্ম হইলে যে জলবিন্দু নির্গত হয় তাহাকে দৃশ্য বা স্থূল ঘর্ম্ম কহে। যদি সর্ব্বদা গাত্র পরিষ্কার এবং বস্ত্র পরিবর্ত্তন করিয়া দেওয়া যায় তাহা হইলে ঐ ঘর্ম্মদ্বারা শিশুর কোন অনিষ্ট হইতে পারে না; কিন্তু ঐ ঘর্ম্ম পূর্ব্বোক্ত প্রকারে দূরীকৃত না হইলে তাহার জলীয় ভাগ বাষ্প হইয়া যায়, স্থূল ভাগ গাত্রে লাগিয়া থাকাতে চর্ম্ম বিকৃত হইয়া পীড়া জন্মে।

শরীরের কতক মলা নিশ্বাস দ্বার দিয়া নির্গত হইয়া থাকে, অর্থাৎ যৎকালে নিশ্বাস ত্যাগ করা যায় তখন শরীরস্থ এক প্রকার জলীয় বাষ্প ও "কার্ব্বোনিক্ এসিড্" এবং অন্যান্য মলাও বহি-

গত হইয়া থাকে, এই কারণে কোন কোন পীড়ায় নিশ্বাসে অতি দুর্গন্ধ হয়। শরীরের অধিক মলা চর্ম্ম ও নাসারন্ধ্র দিয়া নির্গত হয়, এজন্য যে স্থানে বাতাস উত্তমরূপে সঞ্চালিত না হয় সেখানে বাস করিলে উক্ত অপকৃষ্ট পদার্থ সকল বদ্ধ বাতাসের সহিত মিশ্রিত হইয়া রোগোৎপত্তি করে। বাতাস আর্দ্র বা শুষ্ক থাকিলে ন্যূন অথবা অধিক পরিমাণে ঐ মলা নির্গত হয়, অর্থাৎ যখন বায়ু আর্দ্র ও নিশ্চল থাকে তখন ঘর্ম্ম ও নিশ্বাসদ্বারা সুন্দররূপে শারীরিক মলা বহির্গত হয় না, এনিমিত্তে শরীর ভার ও অস্বচ্ছন্দ বোধ হয়; আর যখন বাতাস অত্যন্ত উষ্ণ ও শুষ্ক থাকে তখন এত বেগে মলা নির্গত হয় যে তাহাতে জ্বরকালের ন্যায় শরীর উত্তপ্ত ও তৃষ্ণাযুক্ত হয়। ঐরূপ উত্তাপ অধিক কাল থাকিলেই নিশ্চয় পীড়া জন্মে। অতএব শিশু যে বায়ুদ্বারা বেষ্টিত থাকে তাহা উষ্ণ কি শীতল, আর্দ্র কি শুষ্ক, নির্ম্মল কি অপরিষ্কার, বদ্ধ কি গতিশীল, তাহা বিলক্ষণরূপে বিবেচনা করিয়া রক্ষণাবেক্ষণ করিতে হইবেক। যদি শীতল ও আর্দ্র বাতাসে রাখা যায় তাহা হইলে শিশুশরীর হইতে ঘর্ম্ম নির্গত হইবার ব্যাঘাত হইবেক, এবং শরীরের যে মলা চর্ম্ম দ্বারা নির্গত হইত তাহা অন্য কোন দ্বার দিয়া বহির্গত হইবার উপক্রম হইবেক। তাহাতে উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিয়া অতিশয় ক্লেশদায়ক হইতে পারে।

শরীর হইতে ক্লেদ নির্গত হইবার যে সকল পথ উল্লেখ করা গেল তাহার মধ্যে কোন পথ রুদ্ধ হইলে যে কত অনিষ্ট ঘটে তাহা বলিয়া শেষ করিতে পারা যায় না। যদি নিশ্বাসের পথ রুদ্ধ হয়, তবে শরীরস্থ রক্ত বাহিরের বাতাসদ্বারা পরিষ্কৃত হইবেক না।

এবং রক্তে "কার্বোণ" প্রভৃতি যে সকল অপকৃষ্ট পদার্থ জন্মে তাহাও বাহির হইবেক না, সুতরাং পীড়া উৎপন্ন হইয়া শীঘ্র জীবন নষ্ট করিবেক। ঘর্ম্মের সঙ্গে শরীর হইতে যে বাষ্প উঠে তাহা যদি চর্ম্মে সংলগ্ন হইয়া থাকে এবং চর্ম্মদ্বারা পুনর্ব্বার শোষণ হইয়া শরীর মধ্যে প্রবেশ করে, তাহা হইলে ঐ মলা বিষবৎ হইয়া অপকার জন্মায়। এইহেতু যে গৃহের মধ্যে বাহিরের বাতাস গমনাগমন না করে তাহার মধ্যে কিয়ৎকাল অধিক লোক একত্র থাকিলে সাংঘাতিক জ্বর রোগ উৎপন্ন হইয়া থাকে। পূর্ব্বকালে নবাব শিরাজউদ্দৌলার কলিকাতাস্থ "ব্লাক্‌ হোল" নামক কারাগারে বহু সংখ্যক ইংরাজ অবরুদ্ধ হইয়া উল্লিখিত কারণেই এক রাত্রির মধ্যে মারা পড়ে। এই প্রকার সুন্দর রূপে প্রস্রাব নির্গত না হইলেও তাহার কিয়দংশ রক্তের সহিত মিশ্রিত হইয়া রক্তকে বিকৃত করে এবং ঐ প্রস্রাব শরীর ময় ব্যাপিয়া ঘর্ম্মাদিতে এক প্রকার কুৎসিত গন্ধ জন্মাইয়া দেয়। কোষ্ঠ পরিষ্কার না হইলে মলের জলীয় ভাগ সর্ব্ব শরীরে চালিত হইয়া অপকার জন্মায় এবং স্থূল ও কঠিন ভাগ বিকৃত হইয়া উদরাময় জন্মায়।

উপরে যে সকল শারীরিক ব্যাপারের বিবরণ লিখিত হইল, শরীরের রক্ষণ ও বর্দ্ধনই তাহার প্রধান উদ্দেশ্য। ঐ সকল ব্যাপার পশু ও মনুষ্যেতে কোন প্রভেদ নাই, কারণ উক্ত কার্য্য নির্ব্বাহার্থ মনোবৃত্তি চালনার প্রয়োজন হয় না। ফলতঃ জীবদিগের স্বাভাবিক সংস্কার দ্বারাই ঐ সকল ব্যাপার সমাধা হইয়া থাকে, নিদ্রাবস্থা বা জাগ্রদবস্থা কোন অবস্থাতেই উক্ত ব্যাপার ব্যাহত হয় না। উল্লিখিত কার্য্যোপযোগী যন্ত্র সকল ব্যতিরেকে

আরও কতকগুলি যন্ত্র আছে। যথা-জ্ঞানেন্দ্রিয় ও কর্ম্মেন্দ্রিয়। জ্ঞানেন্দ্রিয়দ্বারা বাহ্য বস্তুর জ্ঞান প্রাপ্তি হয়, অর্থাৎ চক্ষুদ্বারা রূপ, কর্ণদ্বারা শব্দ, নাসিকাদ্বারা গন্ধ, জিহ্বাদ্বারা রস, এবং চর্ম্ম দ্বারা শীত গ্রীষ্ম এবং কোমলত্ব কাঠিন্যত্ব জানিতে পারা যায়। কর্ম্মেন্দ্রিয় সকল কার্য্য নির্ব্বাহক, তদ্দ্বারা স্বেচ্ছামত কার্য্য করিতে পারা যায়, যথা-হস্তদ্বারা গ্রহণ ও পদদ্বারা গমন ইত্যাদি। কর্ম্মেন্দ্রিয় সকলের কার্য্য কালে মাংসপেশী ও অস্থিদ্বারা হস্ত পদাদির চালনা সম্পন্ন হয়। কিন্তু শৈশবাবস্থায় অস্থি সকল কোমল ও মাংসপেশী ক্ষীণ থাকে, এজন্য শিশু আপন শরীর চালন এবং তাহার ভার ধারণ করিতে সক্ষম হয় না, বরং ভার-গ্রস্ত হইলে তাহার অস্থি নত হয়। একারণ শিশুকে অতিশীঘ্র খাড়া করিয়া রাখিলে কিম্বা হাঁটাইলে তাহার অস্থি বক্র হইয়া যায়। কর্ম্মেন্দ্রিয়ের ন্যায় শিশুর জ্ঞানেন্দ্রিয় সকলও প্রথমে অতিশয় দুর্ব্বল থাকে। যদিও তৎকালে ঐ সকল ইন্দ্রিয়েতে স্বস্ব বিষয় সংলগ্ন হয়, যথা-চক্ষুতে আলোক, কর্ণকুহরে শব্দ, নাসিকারন্ধ্রে গন্ধ প্রবেশ করে, তথাচ তখন তাহার মনে ঐ সকল বিষয়ের ভাব স্পষ্টরূপে গ্রহণ হয় না, যেহেতু তখন মনোবৃত্তি নিশ্চল থাকে, এবং মনের অধিষ্ঠান স্থান যে মস্তিষ্ক অর্থাৎ মগজ তাহাও অতিশয় নরম ও জলপূর্ণ থাকে। কিন্তু উক্ত ইন্দ্রিয় সকল তত্তৎ বিষয়কর্ত্তৃক অতিশয় আকৃষ্ট হইলে বিকৃত হইয়া যায়, অর্থাৎ চক্ষুতে অতি প্রখর আলোক লাগিলে অন্ধ ও কর্ণে অতি গভীর শব্দ প্রবিষ্ট হইলে বধির হইয়া যায়। অত-এব শৈশবাবস্থায় এই সকল উপদ্রব হইতে শিশুকে রক্ষা করা আবশ্যক।

চতুর্থ অধ্যায়।

সূতিকা গৃহ অর্থাৎ আঁতুড় ঘর কি প্রকার হওয়া উচিত।

সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে তাহাকে উত্তম স্থানে রাখা অত্যাবশ্যক, যেহেতু তৎকালে তাহার শরীর অতি দুর্ব্বল, বাসস্থানের কিঞ্চিৎ-মাত্র দোষ হইলে পীড়া জন্মিবার নিতান্ত সম্ভাবনা। কিন্তু আমাদের দেশে পূর্ব্বাবধি এই এক কুপ্রথা প্রচলিত আছে যে বাটীর মধ্যে যে ঘর অতি নিম্ন, আর্দ্র ও অন্ধকারময়, এবং যাহাতে বাতাস সঞ্চালনের উপায় নাই সেই ঘরই প্রায় সূতিকালয় হইয়া থাকে, এই কারণে যে কত কত সন্তান জন্মিয়া এক মাসের মধ্যেই মরিয়া যায় তাহার সংখ্যা হয় না। ফলতঃ বিবেচনা করা কর্ত্তব্য, যে গৃহে অধিক বয়স্ক ও বলবান্ ব্যক্তি কিছু দিন বাস করিলে তাহারও নিঃসংশয় পীড়া উপস্থিত হয়; তখন সদ্যোজাত শিশু যাহার অঙ্গ সকল ক্ষীণ ও দুর্ব্বল, তাহাকে ঐরূপ গৃহে রাখিলে যে তাহার শারীরিক অস্বাস্থ্য হইবে ইহাতে বিচিত্র কি?

বাটীর মধ্যে যে ঘর শুষ্ক ও প্রশস্ত ও যাহাতে উত্তমরূপে বাতাস বহিতে পায় এবং যাহার ভিতর প্রয়োজনমতে উষ্ণতা বা শীতলতা অনায়াসে উৎপাদন করা যাইতে পারে সেই ঘরই প্রসবান্তে শিশুর অবস্থানের উপযুক্ত। সূতিকাগৃহ ঐ রূপ না

হইলে শারীরিক স্বাস্থ্যের পক্ষে নিতান্ত প্রয়োজনীয় যে নির্ম্মল বায়ু তাহা শিশুরা সেবন করিতে পায় না। উপরের ঘরে সূতিকালয় হইলে আরো ভাল হয়, কারণ নীচের সকল ঘরই প্রায় আর্দ্র, বিশেষতঃ যে ঘরের মেজে বাহিরের ভূমি অপেক্ষা নিম্ন, সে ঘরের বাতাস অবশ্য বদ্ধ ও আর্দ্র হইবে, এবং রাত্রিকালে বাটীর চতুর্দ্দিকস্থ মৃত্তিকা ও বৃক্ষের পত্রাদিহইতে যে অপকারক বাষ্প উত্থিত হয় তাহা শীতল বায়ুর সহিত মিশ্রিত ও ঘনীভূত হইয়া ঐ গৃহে প্রবেশ করে, সুতরাং ঐ প্রকার ঘর শিশুর বাসের নিতান্ত অনুপযুক্ত। উপরের ঘরে ঐ প্রকার বাষ্প উঠিতে পারে না, সুতরাং সেখানকার বাতাস নির্ম্মল ও শুষ্ক হওয়ায় শারীরিক স্বাস্থ্যকর হয়।

যদি বল সন্ধ্যাকালে একতালা ঘরের দ্বার রুদ্ধ করিয়া রাখিলেই তন্মধ্যে বাহিরের বায়ু প্রবেশ নিবারিত হইতে পারিবেক। কিন্তু তাহা হইতে পারে না. কারণ যখন বাহিরে খড় পোড়াইলে তাহার ধূমের গন্ধ দ্বারুদ্ধ ঘরের মধ্যে প্রাপ্ত হওয়া যায় তখন স্পষ্ট সপ্রমাণ হইতেছে যে বাহিরের বাতাসের সহিত ঐ ধূম গৃহমধ্যে প্রবিষ্ট হয়।

মনুষ্যের জীবন রক্ষার প্রধান কারণ রক্ত। উপযুক্ত আহার দ্বারা ঐ রক্তের উৎপত্তি ও নির্ম্মল বায়ু সেবন দ্বারা তাহার উৎকৃষ্টতা সম্পাদন হয়। আহারের অপকৃষ্টতা বা ন্যূনতা হইলে শরীর রক্ষার উপযোগী রক্ত উৎপন্ন হয় না, এবং অপকৃষ্ট বায়ু সেবন করিলে তাহা বিকার প্রাপ্ত হয়। অতএব শরীর রক্ষার্থ উপযুক্ত আহার যেমন প্রয়োজনীয়; নির্ম্মল বায়ু সেবনও তদ্রূপ, বরং আহার অপেক্ষা বায়ু সেবন অধিক উপকারী, কেননা আহার

কিছুকাল না করিলেও শরীর রক্ষা হয়, বায়ু সেবন ব্যতিরেকে এক মুহূর্ত্তও জীবন ধারণ হয় না। এবিষয়ের দৃষ্টান্ত পল্লীগ্রাম অপেক্ষা নগরে অধিক মরক হয়, তাহার কারণ নগরের বায়ু স্বাস্থ্যকর নহে। অতএব শিশু যাহাতে নির্ম্মল বায়ু সম্ভোগ করিতে পারে এমত স্থানে তাহাকে রাখা অত্যন্ত আবশ্যক।

যে গৃহে শিশু বাস করিবেক তাহার সম্মুখে বিস্তীর্ণ ভূমি এবং পুষ্পোদ্যানপ্রভৃতি চিত্ত প্রফুল্লকর বস্তু থাকিলে ভাল হয়; অন্ধকার বা নিরানন্দ স্থানে বাস করিলে তাহার মন প্রসন্ন না হইয়া বিমর্ষভাবে থাকে, তাহাতে শরীরের সুস্থতা ও বুদ্ধির পক্ষে ব্যাঘাত জন্মে, অতএব শিশুকে প্রথম প্রকার গৃহে রক্ষা করাই বিধেয়; কিন্তু শিশুদিগের অতি সহজে কফ বা সরদি হয় এজন্য নিতান্ত উচ্চ ও অনাবৃত স্থান বিশেষতঃ যেখানে পূর্ব্ব ও উত্তর দিকের বাতাস অতিশয় জোরে লাগে সে স্থানে তাহাদিগকে বাস করিতে দেওয়া ভাল নহে।

অপর যে গৃহে শিশু থাকিবেক তাহাতে রন্ধন করা কিম্বা তাহার নিকটে রন্ধনশালা থাকা ভাল নহে। কারণ সূতিকাগারে রন্ধন করিলে অথবা নিকটে রন্ধনশালা থাকিলে ধূম উৎপন্ন হইয়া তত্রস্থ বাতাসকে অপকৃষ্ট করে। আর যে ঘরে অনেক লোক শয়ন করে সেখানেও শিশুকে রাখা ভাল হয় না, কারণ বহু জনাকীর্ণ গৃহের বায়ু অনেকের নিশ্বাস প্রশ্বাসে দূষিত হয়; অপর যে গৃহ দ্রব্যাদিতে পরিপূর্ণ তাহাতে উত্তমরূপে বাতাস খেলেনা তদ্রূপ গৃহও শিশুর বাসের উপযুক্ত নহে।

প্রতিদিন প্রাতঃকালে সূতিকাগারের দ্বার ও জানালা সকল খুলিয়া উত্তমরূপে বাতাস গমনাগমন করিতে দেওয়া উচিত, এবং

শিশুর বিছানা রৌদ্রে বা বাতাস অথবা অগ্নির উত্তাপে শুষ্ক করা কর্ত্তব্য। কিন্তু শিশুর গাত্রে প্রবল বা শীতল বাতাস লাগা বড় মন্দ, অতএব শীতল বায়ু না থাকিলে অথবা সূর্য্যোদয় হইলে তাহাকে অন্য গৃহে রাখিয়া পশ্চাৎ তাহার ঘরের দ্বার সকল খুলিয়া পরিষ্কার করা বিধেয়। শিশুকে ঘরের মধ্যে রাখিয়া ঝাঁটি দেওয়া অকর্ত্তব্য, কারণ তাহা হইলে তাহার নাসিকারন্ধ্রে ধূলি প্রবেশ করিয়া তাহাকে অসুস্থ করিবেক। সেই রূপ শিশুকে ঘরের ভিতর রাখিয়া ঘর ধুইলে হঠাৎ তাহার সরদি জন্মিবেক। এই সকল কারণে শিশুর বাসার্থ দুইটি স্বতন্ত্র ঘর থাকিলেই ভাল হয়, অর্থাৎ এক ঘরে রাত্রে শয়ন ও অপর ঘরে দিবসে বাস করিবেক, তাহা হইলে গৃহ পরিষ্কারাদি কার্য্য নির্ব্বিঘ্নে সম্পান্ন হইবে।

শিশু যখন মাতৃগর্ভে বাস করে তখন গর্ভের উত্তাপ তাপমান যন্ত্রের ৯৮ ডিগ্রী, এই কারণে ভূমিষ্ঠ হইলে পর চারি পাঁচ দিবস-পর্য্যন্ত সূতিকা গৃহের উষ্ণতা ঐ যন্ত্রের ৭০ ডিগ্রী ও তাহার পর তিন চারি সপ্তাহ পর্য্যন্ত ৬৫ ডিগ্রীর নীচে হওয়া উচিত নহে, অর্থাৎ বাহিরের বাতাস অপেক্ষা আঁতুড ঘর উষ্ণ রাখা এবং ক্রমে ঐ উষ্ণতার লাঘব করা আবশ্যক; কিন্তু আঁতুড় ঘর অত্যন্ত উষ্ণ করাও ভাল নহে, তাহাতে শিশুর শিরা সকল শিথিল হইয়া তাহাকে দুর্ব্বল করে সুতরাং বাহিরের শীতল বাতাস লাগিবামাত্র পীড়া জন্মায়।

আঁতুড় ঘরের দ্বার সকল সময়ে বিশেষতঃ শীতকালে হঠাৎ খোলা অকর্ত্তব্য, কেননা তাহা হইলে বাহিরের বাতাস একেবারে ঘরের ভিতর প্রবেশ করিয়া শিশুর গাত্রে লাগিবে, তাহাতে পীড়া জন্মিবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা। এবং জাজ্বল্যমান অগ্নির উত্তা-

প ও আলোকের নিকটেও শিশুকে রাখা উচিত নহে, কারণ তাহাতে অন্ধতা অথবা চক্ষুর অন্য কোন দোষ কিম্বা তজ্জ খেঁচনী ইত্যাদি রোগ জন্মিতে পারে।

পঞ্চম অধ্যায়।

ভূমিষ্ঠ হইবার পর শিশুকে কিরূপে পালন করিতে হইবেক তাহার বিবরণ।

গর্ভিণী স্ত্রীকে যে প্রকারে প্রসব করাইতে হইবেক অথবা সন্তানের নাড়ী যে প্রকারে বন্ধন ও ছেদন করা কর্ত্তব্য কিম্বা তৎকালে কোন অসাধারণ উপসর্গ উপস্থিত হইলে যেরূপ চিকিৎসার প্রয়োজন, এগ্রন্থে তৎসমুদায়ের বিবরণ লিখিবার আবশ্যক নাই, যেহেতু ঐ সকল বিষয় চিকিৎসকের উপদেশানুসারে নির্ব্বাহ হওয়া উচিত। ফলতঃ প্রসবানন্তর যখন সন্তানের নিশ্বাস প্রশ্বাস ও রক্তের গতিবিধি ও অন্যান্য দৈহিক কার্য্য আরম্ভ হইবে, তখন তাহাকে যেরূপে রক্ষণাবেক্ষণ করিতে হইবেক তাহারই বৃত্তান্ত লেখা যাইতেছে।

মাতৃগর্ভের উষ্ণতা অপেক্ষা বাহিরের বাতাস অনেক শীতল, এই কারণে সন্তান ভূমিষ্ঠ হইয়া ঐ বায়ুদ্বারা সংস্পৃষ্ট হইবামাত্র ক্রন্দন করিয়া উঠে। অতএব শিশু ভূমিষ্ঠ হইলে পর নম্বর নাড়ী

ছেদন করিয়া তৎক্ষণাৎ নরম ফ্লানেল কাপড় দিয়া ঢাকিয়া রাখা আবশ্যক। এবং যদি শীতকালে প্রসব হয় তবে শিশুকে অগ্নির নিকট রাখিতে হইবেক। কিন্তু ঐ অগ্নির তেজ শিশুর গাত্রে না লাগিতে পারে এমন করিয়া কিঞ্চিৎ দূরে রাখা উচিত। শিশু যদি সবল হয় এবং স্বচ্ছন্দরূপে নিশ্বাস প্রশ্বাস কার্য্য করিতে পারে তাহা হইলে তদ্দণ্ডে তাহার গাত্র ধৌত করিয়া দিতে হইবেক, কারণ গর্ভের ভিতর এক প্রকার আঠার ন্যায় পদার্থ তাহার সমস্ত শরীরে লিপ্ত থাকে, তাহা ধুইয়া না ফেলিলে লোমকূপ সকলের দ্বার মুক্ত হইবেক না সুতরাং ঘর্ম্ম ইত্যাদি যাহা চর্ম্মের স্বাস্থ্যজনক কার্য্য তাহারও ব্যাঘাত পড়িবে।

তদনন্তর উষ্ণজলে "স্পঞ্জ" * অথবা নরম নেকড়া দিয়া শিশুর গাত্র মার্জ্জনা করিয়া দিতে হইবেক। কিন্তু তৎকালে তাহার অস্থি সকল অতি কোমল থাকাতে তাহাকে দণ্ডায়মান করিয়া কিম্বা বসাইয়া রাখিলে সে আপন শরীরের ভার ধারণ করিতে পারিবে না, এবং হস্তদ্বারা তাহাকে উচ্চ করিয়া ধরিলেও তাহার ক্লেশ বোধ হইবেক; অতএব একটা বাদামী আকারের চেটকা কাষ্ঠের "টব" অর্থাৎ কাঠুয়াতে শিশুকে স্নান করান ভাল। শিশুর মস্তক রাখিবার জন্য ঐ কাঠুয়ার একদিকে কিঞ্চিৎ উচ্চ স্থান থাকিবেক এবং তাহার মধ্যে এত জল রাখি-

---

* সমুদ্রমধ্য পর্ব্বতের গায়ে শেওলার ন্যায় কোমল ও সূক্ষ্ম ছিদ্র পরিপূর্ণ এক প্রকার বস্তু লাগিয়া থাকে তাহাকে ইংরাজী ভাষায় "স্পঞ্জ" কহে। ইহা কলিকাতায় সচরাচর বিক্রয় হয়, তাহার গুণ এই যে জলে দিলে শীঘ্র জল শোষণ করিয়া লয় এবং নিঙড়াইলে তাহা হইতে শীঘ্র জল নির্গত হয়। ইহার দ্বারা অতি সহজে ও উত্তমরূপে গাত্র ইত্যাদি পরিষ্কার করা যাইতে পারে।

বেক যেন তাহাতে শিশুর সমস্ত শরীর মগ্ন হইতে কিম্বা ভাসিতে পারে। এইরূপ কাঠুয়াতে স্নান করাইলে শিশুর গাত্রে ঠাণ্ডা বাতাস লাগিতে পারিবে না ও তাহার কোন ক্লেশও হইবেক না অধিকন্তু তাহার মাথা ও মুখ অতি সহজে ধোয়ান যাইতে পারিবে অথচ চক্ষুর ভিতর ময়লা জল প্রবেশ করিতে পারিবে না।

উক্ত টবের জলেতে শিশুকে তিন চারি মিনিট কাল রাখিয়া নরম স্পাঞ্জ কিম্বা নেকড়া দিয়া আস্তে আস্তে গাত্র পরিষ্কার করিবেক, কিন্তু সাবধান হইতে হইবেক যেন ঘর্ষণদ্বারা চর্ম্মে আঘাত না লাগে। ফলতঃ চামড়া ও গাঁইটের ভাঁজেতে, কর্ণেতে ও চক্ষুর পাতাতে উক্ত আঠা এমত জড়াইয়া থাকে যে ভাল করিয়া ধুইয়া না দিলে দূরীকৃত হয় না। কিন্তু যে জল ও যে স্পাঞ্জদ্বারা গাত্র ধৌত হইবেক তাহা যেন চক্ষুতে কদাচ না লাগে। শিশুর চক্ষু অতি কোমল, সহজেই তাহার হানি হইতে পারে অতএব স্বতন্ত্র জল ও স্পাঞ্জ দিয়া চক্ষু ধুইয়া দিবেক। এরূপ না করাতে দুই তিন দিবসের মধ্যে অনেক শিশুর চক্ষুরোগ উৎপত্তি ও কোন কোন স্থলে চক্ষুর হানিও হইয়াছে।

শিশুকে যে জলে স্নান করাইতে হইবেক তাহার উষ্ণতা তাপমান যন্ত্রের ৯৬ কিম্বা ৯৮ ভাগের তুল্য হইবেক, অর্থাৎ শরীরের রক্তের যেমন উত্তাপ জলও তদনুরূপ উষ্ণ হওয়া উচিত। অধিক উষ্ণ হইলে শিশুর শারীরিক দুর্ব্বলতা হইবেক আর ন্যূন হইলে তাহার শীত বোধ হইয়া পীড়া জন্মিবে। স্বাভাবিক দুর্ব্বল সন্তানকে ক্ষণকালের নিমিত্তে কিঞ্চিৎ অধিকতর উষ্ণজলে রাখিলে উপকার দর্শে, কিন্তু অনেকক্ষণ রাখিলে নিশ্চয় মন্দ হয়।

উক্ত প্রকারে শিশুকে ধোয়ান হইলে পর দাইয়ের হাঁটুর

উপর এক খান ছোট গদি কিম্বা কাঁথা ও তাহার উপর দুই তিন খান নরম তোয়ালে অথবা অন্য কাপড় পাতিয়া তাহাতে রাখিয়া তদ্দ্বারা তাহার গাত্রের জল শুষ্ক করিবে, এবং যাবৎ শরীরে ঈষৎ উত্তাপ না জন্মে তাবৎ হস্তদ্বারা ধীরে ধীরে গাত্র ঘর্ষণ করিবেক। কিন্তু সাবধান হইতে হইবেক যেন কঠিনরূপে ঘর্ষণ করা না হয় তাহা হইলে চামড়াতে আঘাত লাগিবে *।

শিশুর গায়ে যে কোন কাপড় দিবেক তাহা অগ্রে রৌদ্র বা অগ্নিদ্বারা ঈষৎ উষ্ণ করা আবশ্যক। আর আঁতুড় ঘরও গরম রাখা উচিত এবং তাহার ভিতরে বাহিরের বাতাস সজোরে প্রবেশ করিতে না পারে এমত উপায় করা কর্ত্তব্য. কারণ ঐ ঘরের দ্বার বা অন্য কোন ছিদ্র দিয়া কিঞ্চিন্মাত্র বাতাস প্রবেশ করিয়া শিশুর গায়ে লাগিলে অনিষ্ট হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা, বিশেষতঃ শীতকালে কিম্বা ঠাণ্ডা সময়ে ঐ প্রকার ঘটিলে নিশ্চয় অনিষ্ট হইয়া থাকে।

শিশুকে ধোয়ান ও মোছান হইলে পর পাতলা ও মিহি রকম ফ্লানেল কাপড়ের পাঁচ ছয় ইঞ্চি চৌড়া এবং এক বা দুই ফের করিয়া জড়ান যাইতে পারে এমত লম্বা একটা পটী প্রস্তুত করিয়া শিশুর পেটে জড়ান আবশ্যক, কারণ তদ্দ্বারা শরীর গরম ও নাড়ী স্বস্থানে থাকিবেক এবং তাহার ক্রন্দন বা অন্য কোন উদ্যমকালে নাভি কুণ্ডল দিয়া পেটের নাড়ী বাহির হইতে পারিবেক না। শীত বা ঠাণ্ডার সময় ফ্লানেল দিয়া উক্ত পটী প্রস্তুত

---

* যদি শিশুর গাত্র ধীরে ধীরে মর্দ্দন করাতেও শরীরের কোন স্থানের ছাল উঠিয়া যায়, সেই স্থানে কিঞ্চিৎ শুষ্ক ময়দা লেপন করিয়া দিবেক।

করা উত্তম, কিন্তু গ্রীষ্মকাল হইলে কার্পাস বস্ত্রের পটী করা ভাল। আর উক্ত পটী আল্‌গা করিয়া বাঁধা উচিত, কারণ নিশ্বাস প্রশ্বাস কার্য্য নির্ব্বাহকালে শিশুর উদর স্পন্দন হইতে থাকে, পটী কষিয়া বাঁধিলে উক্ত কার্য্যের ব্যাঘাত জন্মিবেক এবং তাহাতে আহার পরিপাক ও শরীরে রক্ত চালনার বিঘ্ন হইবেক।

শিশুকে স্নান করাইয়া ও তাহার পেটে পটী বাঁধিয়া শোয়াইলেই সে নিদ্রা যাইবেক, কিন্তু তাহার শরীরে যে বস্ত্র আচ্ছাদন দিবে তাহা যেন হাল্‌কা ও কোমল অথচ গরম হয়। ঐ কাপড় দেশ, কাল, ও পাত্র বিবেচনা করিয়া দিতে হইবেক, অর্থাৎ যদি গর্ভ পূর্ণ না হইতেই সন্তানের জন্ম হয়, কিম্বা শীতকালে বা হিম দেশে ভূমিষ্ঠ হয়, অথবা স্বভাবতঃ শিশু দুর্ব্বল হয়, তাহা হইলে তাহার গায়ে ফ্লানেল দেওয়া আবশ্যক, নচেৎ শাদা কাপড় দিলেই চয়*। অপর যে কোন প্রকার বস্ত্র দিয়া শিশুর গাত্র আচ্ছাদন করিবে তাহা সর্ব্বদা বদলান অত্যাবশ্যক, এবং কাপড় রৌদ্রে না দিয়া কিম্বা অগ্নির উত্তাপদ্বারা উষ্ণ না করিয়া শিশুর গায়ে দেওয়া উচিত নহে। যদি তাহাকে জামা পরাইবার ইচ্ছা

* শিশুর পক্ষে ফ্লানেল ও কার্পাস নির্ম্মিত বস্ত্র সর্ব্বোৎকৃষ্ট কিন্তু ফ্লানেল যত মিহি হউক না কেন চামড়ার উপরে পরিলে শরীর অধিক উত্তপ্ত হয় এজন্য শিশুর গাত্রে প্রথমে মিহি সূক্ষ্ম তুলার কাপড় দিয়া তাহার উপর ফ্লানেল আচ্ছাদন করিলে ভাল হয়। এরূপ করিবার আর এক তাৎপর্য্য আছে, ফ্লানেল সর্ব্বদা ধুইলে তাহার গুণের ব্যত্যয় হয় সুতরাং কাপড়ের তাহা হয় না এবং সূতার কাপড়ে ময়লা লাগিলে শীঘ্র জানিতে পারা যায়।

হয় তবে তাহা ঢিলা করিতে হইবেক, যেন হস্ত ও পদ উত্তমরূপে খেলিতে পারে এবং বুক ও পেটের কাপড় কষা না হয়*।

পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে যে শিশু শরীরে উষ্ণতা উৎপাদিকা শক্তি অত্যল্প, এজন্য অতি সহজেই তাহার শীত বোধ হয়, অতএব যাহাতে শীত না লাগে এমত কাপড় তাহার গায়ে দেওয়া কর্ত্তব্য কিন্তু অধিক কাপড় জড়ান কিম্বা অতিশয় গরম ঘরে রাখা ভাল নহে। আর শিশুর গলা, ঘাড ও হস্ত পদ, সর্ব্বদা বিশেষতঃ শীতকালে, খোলা রাখা অকর্ত্তব্য কেন না তাহাতে, সরদী, জ্বর ও কাস্ প্রভৃতি রোগ উৎপত্তি হয়। কিন্তু মাথা চুলে ঢাকা থাকে এজন্য তাহাতে কোন আচ্ছাদন দিবার বড় প্রয়োজন নাই, বরং মাথায় সর্ব্বদা টুপি রাখিলে মাথা গরম হইয়া তাহাতে রক্ত উঠিবে। কেবল শীতকালে অথবা বাহিরের শীতল বাতাসে লইয়া যাইবার সময় মাথায় টুপী দেওয়া কর্ত্তব্য।

কতক মাস গত হইলে যখন শিশু কিঞ্চিৎ বলবান্ ও চঞ্চল হইবে এবং নড়িবার চড়িবার ইচ্ছা প্রকাশ করিবে তখন তাহাকে এমত পরিচ্ছদ দেওয়া উচিত যে তাহাতে দুই পা বদ্ধ না হয়। কিন্তু শীত বা ঠাণ্ডার সময়ে কিম্বা যখন তাহাকে বাহিরের বাতাসে লইয়া যাওয়া যায় তখন তাহার পায়ে কোমল অথচ গরম মোজা দেওয়া কর্ত্তব্য। অপর শিশুরা স্বভাবতঃ সর্ব্বদাই মল মূত্র পরিত্যাগ করিয়া থাকে এজন্য তাহাদের গায়ের ও বিছা-

---

* শিশুর জামাতে মুণ্ডী বা বোতাম দিলে তাহার গায়ে ফুটিবে এনিমিত্ত তাহার জামা সুতাদ্বারা বন্ধন করা কর্ত্তব্য।

আর কাপড় পুনঃ পুনঃ বদলাইয়া দেওয়া আবশ্যক অর্থাৎ যে কাপড়ে একবার মল বা মূত্র লাগিয়াছে তাহা তৎক্ষণাৎ দূরীকৃত করিয়া অন্য কাপড় দেওয়া উচিত নচেৎ ঐ অপরিষ্কারতাহেতু শিশুর রোগোৎপত্তি হইবেক।

অনেক স্ত্রীলোক নিদ্রিত শিশুর উপর বিস্তর কাপড় চাপাইয়া দেন কিন্তু জাগ্রদবস্থায় তাহার গাত্রে যৎকিঞ্চিৎ আচ্ছাদন দেন কি না সন্দেহ, ইহাতে এই অপকার হয় যে ঐ অল্প আচ্ছাদনের পর একেবারে অধিক বস্ত্রের ভিতর ঢাকা থাকাতে শিশুর অতিশয় ঘর্ম্ম হয় তাহাতে তাহাকে দুর্ব্বল করে; অতএব নিদ্রাবস্থাতে শিশুর গায়ে এমত কাপড় দেওয়া কর্ত্তব্য যে তাহাতে তাহার শীত ভাঙ্গে অথচ গ্রীষ্ম বোধ না হয়। আর শিশুর গায়ের কাপড় যদ্রূপ উষ্ণ তাহার বিছানার কাপড়ও তদ্রূপ গরম হওয়া উচিত, কারণ শরীরের অধিকাংশ বিছানার মধ্যে থাকে ইহাতে গাত্রের কাপড় অপেক্ষা বিছানার কাপড় ঠাণ্ডা হইলে শিশুর যে শীত হয় তাহা উপরের গরম আচ্ছাদনেতেও নিবারণ হয় না।

অতএব কি নিদ্রাবস্থা কি জাগ্রদবস্থা সকল সময়েই শিশুর গাত্রে যথোপযুক্ত বস্ত্রাবরণ দেওয়া কর্ত্তব্য অর্থাৎ অত্যন্ত অধিক বা অত্যন্ত অল্প আচ্ছাদন দেওয়া উচিত নহে।

ষষ্ঠ অধ্যায়।

ভূমিষ্ঠ হইলে পর শিশুকে আহার প্রদানের নিয়ম।

সন্তান যাবৎ গর্ভে বাস করে তাবৎ তাহার ক্ষুধার উদ্রেক হয় না। গর্ভস্থাবস্থায় জননীর রক্ত দ্বারা তাহার শরীর রক্ষা হয়। কিন্তু ভূমিষ্ঠ হইবা মাত্র ঐ উপায় রহিত হয়; এজন্য পরম কারুণিক পরমেশ্বরের নিয়মানুসারে তাহার আহারের ইচ্ছা উৎপন্ন হয়। সদ্যোজাত বালকের ক্ষুধা না হইলে তাহাকে আহার করান কঠিন হইয়া তাহার জীবন রক্ষার মহা ব্যাঘাত জন্মিত।

শিশু ভূমিষ্ঠ হইলে উষ্ণজলে স্নান করাইবার পর কিয়ৎকাল নিদ্রা যায়। তদনন্তর জাগরিত হইবামাত্র আহারের অভিলাষ প্রকাশ করে অর্থাৎ ক্রন্দন করিতে থাকে। অতএব প্রসবের ৮।১০ ঘণ্টার* পর অর্থাৎ জননীর শ্রান্তি দূর হইলেই শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া আবশ্যক। প্রসূতির স্তনে প্রথমে অত্যল্পও ছানার জলের ন্যায় তরল দুগ্ধ হয় কিন্তু কতক দিন পরে ক্রমে অধিক, ঘন ও পুষ্টিকর হইতে থাকে। প্রসূতির স্তনে প্রথমতঃ

---

* কোন কোন চিকিৎসকের মতে প্রসবের পর ১২ ঘণ্টা হইতে ১৮ ঘণ্টার মধ্যে সন্তানকে স্তন পান করান কর্ত্তব্য।

যে পাতলা দুগ্ধ হয় তাহা শিশুর তাৎকালিক অবস্থার উপযুক্ত, যেহেতু তখন তাহার উদর এক প্রকার কাল আঠার ন্যায় মলে পরিপূর্ণ থাকে। সেই মল উদরে সঞ্চিত থাকিলে আহার পরিপাকের ব্যাঘাত হয় এ জন্য তাহা দূরীকৃত করা অত্যাবশ্যক। শিশু ঐ তরল দুগ্ধ পান করাতেই উক্ত মল নির্গত হইয়া দুই এক দিবসের মধ্যেই তাহার উদর পরিষ্কার হয়। পরে ক্রমশঃ মাতৃ দুগ্ধ যেমন ঘন ও পুষ্টিকর হইতে থাকে তেমনি তাহার পরিপাক শক্তি বৃদ্ধি শীল হইয়া আহার দ্বারা পুষ্টি জন্মিতে থাকে।

অনেক ব্যক্তি এবিষয় অবগত না থাকাতে রেচক দ্রব্য দ্বারা শিশুর উদর পরিষ্কার করিয়া পরে তাহাকে স্তন পান করিতে দেন। কিন্তু ঐ প্রকার কার্য্য দ্বারা মাতা ও সন্তান উভয়ের হানি হইবার সম্ভাবনা, কারণ মাতার জলবৎ দুগ্ধে যে ভেদক শক্তি আছে তাহা সন্তানের দুর্ব্বল শরীরের উপযুক্ত। ইহাতে সেই দুগ্ধ পানে উদর পরিষ্কারের অপেক্ষা না করিয়া অন্য দ্রব্যদ্বারা ভেদ করাইলে শিশুর মলভাণ্ড বিকৃত হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। এবং রেচক ব্যবহারার্থ শিশুকে স্তন্যপান করিতে না দিলে মাতার স্তন টাটাইয়া ঠুন্‌কানামক সাংঘাতিক রোগোৎপত্তি হইতে পারে। অতএব ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র শিশুর উদর পরিষ্কারার্থ তাহাকে জোলাপ দেওয়া উচিত হয় না। গর্ভহইতে নিঃসৃত হইবার পর যদি অনেক ঘটিকাপর্য্যন্ত মল নির্গম না হয় এবং তজ্জন্য তাহার অসুখ হইতেছে এমত জানা যায়, তাহা হইলে রেচক সেবন করান উচিত, কিন্তু তাহাও অত্যন্ত নরম দিতে হইবেক, অর্থাৎ চিনির পানা ঈষৎ উষ্ণ করিয়া ছোট চামচের দুই তিন চামচ খাওয়াইলেই কোষ্ঠ পরিষ্কার হইবেক। এই

প্রকার দ্রব্য ভিন্ন অন্য কোন তেজস্কর ঔষধ তৎকালে সেবন করান কদাচ কর্ত্তব্য নহে।

কেহ কেহ শিশুকে প্রথমে গাভী বা অন্য কোন পশুর দুগ্ধ খাওয়াইয়া দুই এক দিনের পর মাতৃ স্তন্য পান করান। তাহাতেও অনিষ্ট ঘটে; কারণ সন্তান পান না করাতে প্রসূতির স্তন ফুলিয়া চড়্ চড়্ ও ঝন ঝন করিতে থাকে এবং দুগ্ধ আটকাইয়া যায়, অথবা বিলম্বে নির্গত হয়। তার অন্য দুগ্ধ পানদ্বারা শিশুর নাড়ী প্রথম হইতে বিশৃঙ্খল হইয়া যায় এবং অনুপযুক্ত বস্তু আহার করাতে অবিলম্বেই তাহার অজীর্ণ রোগ জন্মে। পরন্তু যদি কোন প্রসূতির শারীরিক পীড়াপ্রযুক্ত অথবা কোন বিশেষ কারণে স্তনে দুগ্ধ আসিতে এত বিলম্ব হয়, যে সন্তানকে অন্য আহার না দিলে তাহার দেহ রক্ষা হয় না, তবে অগত্যা অন্য প্রকার আহার দিতে হইবেক, তাহার মধ্যেও এক এক বার জননীর মাই টানিতে দেওয়া উচিত তাহা হইলে তাহার স্তনে ক্রমে দুগ্ধ হইতে পারিবেক*।

অনেক লোকে বোধ করেন যে সন্তান মাতৃ গর্ভে অনাহারে থাকে অতএব ভূমিষ্ঠ হইবামাত্র তাহাকে আহার দেওয়া আব-

* যদি স্তনে দুগ্ধ আসিতে বিলম্ব হয় উষ্ণ জল দিয়া স্তন "ফোমেণ্ট" অর্থাৎ ধৌত করিলেই দুগ্ধ নির্গত হইবে। আর যদি অধিক দুগ্ধ হইয়া ক্লেশ দায়ক [illegible] তবে প্রসূতিকে অল্প পানীয় দ্রব্য খাওয়ান ও কোষ্ঠ পরিষ্কারার্থ ঔষধ সেবন করান কর্ত্তব্য। কোন কোন স্ত্রীর স্তনের বোটা অতি ছোট, ভিতরে সেঁধিয়া থাকে তাহাতে স্তন পানের ব্যাঘাত জন্মিলে কোন বলবান্ এবং বড় বালক দ্বারা স্তন টানাইয়া পশ্চাৎ শিশুকে পান করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য।

শ্যক। কিন্তু ইহা তাঁহাদের ভ্রম, যেহেতু সন্তান যাবৎ গর্ভে থাকে তাবৎ জননীর রক্ত দ্বারাই তাহার শরীর পোষণ হয় সুতরাং জন্মের পর কিয়ৎকাল গত না হইলে ক্ষুধার উদ্রেক হয় না। এবিষয়ের প্রমাণও পাওয়া যাইতেছে। প্রথমতঃ ভূমিষ্ঠ হইবার সময় শিশুর উদরে আঠার ন্যায় যে মল থাকে তাহা নির্গত না হইলে তাহার জঠরে কোন প্রকার আহার পরিপাক হইতে পারে না, ঐ মল নির্গত হইতে অনেক ঘন্টা বিলম্ব হয়। দ্বিতীয়তঃ প্রসূতির দুগ্ধে প্রথমে পুষ্টি কারিণী শক্তি থাকে না বরং ভেদক গুণই থাকে। অতএব স্পষ্টরূপে জানা যাইতেছে, নব-প্রসূত সন্তানকে পুষ্টিকর আহার দেওয়া পরমেশ্বরের অভিপ্রেত নহে, তাহা হইলে তিনি অবশ্য কোন উপায় সৃষ্টি করিয়া রাখিতেন। যে সকল ব্যক্তি পরমেশ্বরের এই অভিপ্রায় বুঝিতে না পারিয়া শিশুকে মাতৃদুগ্ধ না দিয়া অন্য প্রকার আহার দেয়, তাহাদের সন্তান পেট বেদনা ও অঙ্গ খেচনি ইত্যাদি রোগে আক্রান্ত হয়। তাহাতে অনেক সন্তান প্রথম মাসেতেই কালগ্রাসে পতিত হয়।

যদ্যপি প্রসূতির শরীর অসুস্থ থাকা প্রযুক্ত সন্তানকে স্তন পান করাইবার ব্যাঘাত হয় তাহা হইলে নবপ্রসূতা অন্য কোন স্ত্রীর স্তন পান করাইতে হইবেক। যদি দুগ্ধবতী অন্য প্রসূতি না পাওয়া যায় তবে যাবৎ পর্য্যন্ত মাতৃ স্তনপান করিতে না পায় তাবৎ টাটকা গাভি দুগ্ধে অর্দ্ধেক জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইয়া ঈষৎ উষ্ণ করিয়া ক্ষুদ্র চামচের দ্বারা তিন চারি ঘণ্টা অন্তর অর্দ্ধ ছটাক পরিমাণে খাওয়াইবেক, অধিক কিম্বা মুহুর্মুহুঃ খাওয়াইলে পীড়া জন্মিতে পারে।

উপরে বর্ণিত হইয়াছে যে মাতৃদুগ্ধ শিশুর পক্ষে স্বাভাবিক ও সর্ব্বোৎকৃষ্ট আহার। এক্ষণে কতক্ষণ অন্তর স্তনপান করান উচিত তাহা বিবেচিত হইতেছে। এই প্রকরণে প্রবৃত্ত হইবার পূর্ব্বে স্ত্রীলোকদিগকে অগ্রে সাবধান করা যাইতেছে যে শিশু-দিগকে অধিক আহার দেওয়া বড় মন্দ, কারণ উদর পূর্ণ করিয়া বারম্বার আহার করিলে উত্তমরূপে পরিপাক হয় না, তাহাতে পেট কামড়ানী ও পেট ফাঁপা প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হয়।

নির্ব্বোধ ও শিশুপালন বিষয়ে অনভিজ্ঞ স্ত্রীলোকেরা বালক দিগকে ক্রন্দন করিতে অথবা কোন প্রকার অসুখ চিহ্ন প্রকাশ করিতে দেখিলেই স্তন পান করাইয়া থাকেন, কিন্তু তাঁহাদের বিবে-চনা করা উচিত যে শিশুরা কেবল ক্ষুধা হইলেই ক্রন্দন করে এমত নহে, তাহাদের রোদনের আরও অনেক কারণ আছে, ক্ষুধা পাই-লে, অধিক আহার উদরস্থ হইলে, কোন তীক্ষ্ণ বস্তু গাত্রে ফুটিলে, এক স্থানে অধিকক্ষণ শোয়াইয়া রাখিলে, শীত বা গ্রীষ্ম লাগিলে, পিপীলিকা প্রভৃতি দংশন করিলে, গায়ের কাপড় কষা হইলে, অসাবধানে ধরিলে এবং অতিশয় আলোক কিম্বা বড় শব্দের নিকট রাখিলে শিশুরা কান্দিয়া থাকে। ফলতঃ যে কোন কারণ বশতঃ বালকের ক্লেশ বোধ হয় তাহা প্রকাশ করিবার নিমিত্ত ক্রন্দন ব্যতীত তাহার অন্য উপায় নাই, সুতরাং সকল কারণেই রোদন করিয়া থাকে। কিন্তু ক্রন্দন শুনিবামাত্র স্তন পান না করাইয়া সেই ক্রন্দনের হেতু কি, অনুসন্ধান করা কর্ত্তব্য।

অপর শিশু একবার রোদন করিয়া উঠিলেই তাহাকে সা-ন্ত্বনা করা ভাল নহে কারণ এক এক বার ক্রন্দন করাতে তাহার পক্ষে উপকার আছে। রোদনদ্বারা নিশ্বাস যন্ত্রের বিস্তার হয়,

সমস্ত শরীরের রক্ত সমান রূপে চলে, নাড়ীর স্বাভাবিক কার্য্য সুসম্পন্ন হয়, এবং সর্ব্ব শরীরের এমত চালনা হইতে থাকে যে তাহাতে সুস্থতা বৃদ্ধিশীল হয়। ফলেও অনেক দুর্ব্বল বালককে ঐ রূপ ক্রন্দনদ্বারা পশ্চাৎ সবল হইতে দেখা গিয়াছে। কিন্তু যদি কোন শিশু রোগ বা যাতনাদ্বারা পুনঃ পুনঃ ক্রন্দন করে তবে তাহাই অপকারী। প্রসূতি এই দুই প্রকার ক্রন্দনে মনোযোগ করিলেই তাহার কারণ বুঝিতে পারিবেন।

যে মনুষ্যের উদরে যত শীঘ্র আহার পরিপাক হইয়া শরীর বর্দ্ধিত হয় তাহাকে তত শীঘ্র আহার দেওয়া উচিত। সন্তান জন্মিলে পর কতক সপ্তাহপর্য্যন্ত আহার পরিপাক করা ও নিদ্রা যাওয়া ব্যতীত তাহার অন্য কর্ম্ম থাকে না এজন্য তাহাকে তখন ঘন ঘন অর্থাৎ গড়ে তিন ঘন্টা অন্তর আহার দেওয়া উচিত, তাহার পর বালক যত বড় হইবেক তত অধিক কাল অন্তর আহার দেওয়া কর্ত্তব্য। কিন্তু মাতা যদি নিঃসন্দেহ বুঝেন যে ছেলের যথার্থ ক্ষুধা হইয়াছে তাহা হইলে অন্য সময়েও স্তন পান করাইতে পারিবেন তাহাতে কোন হানি হইবেক না। ফলতঃ শিশুকে গলায় গলায় দুধ খাওয়ান না হয় এই বিষয়টিতে সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য তাহা না হইলে নিশ্চয় শিশুর পীড়া উপস্থিত হইবেক।

দিবসে যত বার আহার দেওয়া যায় রাত্রিতে ততবার দিবার প্রয়োজন নাই, রাত্রিকালে প্রথম প্রথম তিন বার পরে দুই বার অর্থাৎ প্রথম রাত্রে একবার আর শেষ রাত্রে একবার স্তন পান করাইলেই হইবেক। যদিও দাইয়েরা বলিয়া থাকে সর্ব্বদা মাই না দিলে ছেলে নিদ্রা যায় না এবং দুষ্টও হয়, পেট ভরা থাকিলে শান্ত হইয়া নিদ্রা যায়, তথাচ সে নিদ্রা আরামের নহে, তাহাতে

শরীরের পুষ্টি হয় না। রাত্রে ঘন ঘন স্তন পান করা যদি শিশুর অভ্যাস হইয়া থাকে তাহা বন্ধ করা কর্ত্তব্য, বন্ধ করিলে প্রথমতঃ অস্থির হইবেক বটে কিন্তু কিছু দিন পরে সহ্য হইয়া সুখে নিদ্রা যাইবেক এবং তদ্দ্বারা শরীর ভাল থাকিবেক আর তাহার জননীও নিদ্রা যাইতে অবকাশ পাইবেন। *

সকল শিশুর পরিপাক শক্তি সমান নহে, এক ছেলে যত দুগ্ধ পরিপাক করে অন্যে তাহার অর্দ্ধেকও জীর্ণ করিতে সমর্থ হয় না। এবং সকল স্ত্রীলোকের দুগ্ধও সমান পুষ্টিকর নহে, সুতরাং দুগ্ধের শক্তি অনুসারে শিশুকে ন্যূন অথবা অধিক দুগ্ধ দেওয়া উচিত, অর্থাৎ যদি দুগ্ধ অধিক পুষ্টিকর হয় তাহা হইলে অল্প পরিমাণে দিলেই যথেষ্ট হইবেক, আর যদি অল্প পুষ্টিকর হয় তবে অধিক করিয়া না দিলে তাহার শরীর সবল হইবেক না। অতএব মাতার কর্ত্তব্য যে সন্তান যথার্থ ক্ষুধার নিমিত্ত কান্দিতেছে কি না, বিলক্ষণরূপে বুঝিয়া তাহাকে স্তন পান করিতে দেন। এরূপ করিলে সর্ব্বদা তাহার পীড়া হইবার সম্ভাবনা থাকিবেক না। কিন্তু যদি বালক শরীরের অসুখ জন্য রোদন করে, আর মাতা

* স্ত্রীলোকদিগকে ইহা অবগত করান কর্ত্তব্য যে অধিক বয়স্ক মনুষ্যের ন্যায় শিশুদেরও ক্ষুধা এবং তৃষ্ণা আছে কিন্তু ইহাদের স্বাভাবিক আহার যে দুগ্ধ, তাহা স্নিগ্ধ ও জলবৎ হওয়াতে তদ্দ্বারা উভয়েরই শান্তি হইয়া থাকে। [illegible]তঃ রাত্রিকালে যখন শয্যার উত্তাপে ও ঘরের বদ্ধ বায়ুতে কিম্বা দিবসে অগ্নির বা রৌদ্রের উত্তাপে শিশুরা কাতর হয় তখন তাহাদের কেবল পিপাসা হইয়া থাকে তৎকালে তাহাকে দুই বা তিন গণ্ডূষ নির্ম্মল জল দিলেই তাহার ক্রন্দন নিবারণ ও শরীর তাজা হইতে পারে, সে সময় দুগ্ধ পান করাইবার আবশ্যকতা নাই তাহাতে বরং তাহার অসুখ বাড়ে।

তাহার ক্ষুধা হইয়াছে বোধ করিয়া স্তন পান করান, তাহা হইলে ঐ অসুখ আরো বর্দ্ধিত হইয়া অজীর্ণ রোগ জন্মিবেক; অধিকন্তু সর্ব্বদা মাই টানাতে মাতার স্তন জ্বালা করিবেক অবশেষে স্তনে দুগ্ধ হইবেক না, যদি কথঞ্চিৎ হয় তবে এমত পাতলা হইবেক যে তদ্দ্বারা শিশুর শরীর পুষ্ট হইবেক না। শিশু যখন জননীকে দেখিবামাত্র অতিশয় ব্যগ্রতা ও আহ্লাদ প্রকাশ করে, তখন নিশ্চয় জানিবে যে তাহার ক্ষুধা হইয়াছে; কিন্তু যদি মাতাকে দেখিয়া স্থির হইয়া থাকে, অথবা তাহার প্রতি অমনোযোগী হয়, কিম্বা সর্ব্বদা দুধ তুলিয়া ফেলে অথবা উদরের পীড়া প্রকাশ করে, বিশেষতঃ যদি গাত্র তপ্ত বোধ হয় এবং সবুজবর্ণ মল নির্গত হয়, তাহা হইলে অবশ্য বোধ করিতে হইবে যে তাহাকে অধিক স্তন পান করান হইয়াছে।* এই সকল লক্ষণ না বুঝিয়া অধিক আহার দিলে বালকের নেবা জন্মিবে; একবার ঐ পীড়া হইলে যদি আহারের ধরাকাট না করা যায় ঔষধদ্বারাও তাহার প্রতিকার হইবেক না।

যে সময় প্রসূতি অতিশয় ক্লান্ত থাকেন কিম্বা তাঁহার মন বিকৃত হয় অথবা কোন কারণ বশতঃ তাঁহার সমস্ত শরীর কম্পিত হয়, তৎকালে তাঁহার স্তনদুগ্ধে গুণের বৈলক্ষণ্য জন্মে, অতএব নবপ্রসূতির কর্ত্তব্য, ক্রোধ বা অন্য কোন রিপুর বশীভূত না হয়েন। যদি দৈবাৎ কখন শ্রান্তি কিম্বা মনের চাঞ্চল্য হয় তবে সে সময় সন্তানকে স্তন পান না করাইয়া ক্ষণেক কাল গৌণে সুস্থির হইয়া স্তন দেন।

যে পর্য্যন্ত শিশুর দন্তোদ্ভেদ না হয় তাবৎ তাহার পক্ষে মাতৃদুগ্ধ যেপ্রকার উপকারী, আর কোন দ্রব্য তদ্রূপ হিতকর নহে;

অতএব জননীর কর্ত্তব্য যে তিনি পারতপক্ষে আপন সন্তানকে অন্য স্ত্রীর স্তনপান করিতে কিম্বা অন্য কোন দ্রব্য খাইতে না দেন। কোন কোন স্ত্রী আপন শরীরের দুর্ব্বলতা কিম্বা অসুস্থতা প্রযুক্ত প্রতিপালনার্থ সন্তানকে ধাত্রীর হস্তে যে সমর্পণ করিতে বাধ্য হন, তাহা কেবল তাঁহাদের নিজের আহারের দোষে অথবা অন্য কোন অত্যাচার বশতঃ হইয়া থাকে, কারণ শরীর সুস্থ থাকিলে অবশ্য স্তনে পুষ্টিকর দুগ্ধ হয়, অসুস্থ হইলে মন্দ ও অল্প হইয়া থাকে; অতএব যাহাতে শরীর ভাল থাকে তদর্থে চেষ্টা করা প্রসূতির নিতান্ত কর্ত্তব্য কর্ম্ম, শরীর সুস্থ থাকিলে কদাচ স্তনে দুগ্ধের অভাব হইবেক না। শরীর সুস্থ রাখিবার নিমিত্ত প্রসূতি প্রতিদিন নির্ম্মল বায়ু সেবন, এবং পরিমিত ভোজন ও পরিমিত পরিশ্রম* আর চিত্ত প্রফুল্লকারি কর্ম্ম করিবেন, রাত্রি জাগরণ করিবেন না আর সৎস্বভাব হইবেন। দেখ, নীচ লোকের স্ত্রীরা স্বস্ব সন্তানকে স্তন পান করাইতে কখন অশক্ত হয় না, তাহার কারণ তাহারা সমস্ত দিন পরিশ্রম করে, বাহিরের নির্ম্মল বাতাসে অধিক কাল থাকে, সহজ অথচ পুষ্টিকর ও পরিমিত আহার করে, রাত্রি জাগরণ করে না এবং চিন্তা প্রভৃতি দ্বারা মনকেও বিকৃত হইতে দেয় না।

প্রসূতি যত দিন সন্তানকে স্তন পান করান ততদিন তাঁহার শরীরের কতক রস দুগ্ধরূপে পরিণত হইতে থাকে, ইহাতে ঐ

* প্রসূতি নিয়মিত পরিশ্রম করিলে আর এক উত্তম ফল এই হয় হেতু হইয়া সন্তানকে স্তন পান করানতে যে তলপেট বড় হইবার সম্ভাবনা থাকে তাহা নিবারিত হয়।

সময় তাঁহার কিঞ্চিৎ অধিক আহার করা ও শরীরে অধিক রক্ত থাকা আবশ্যক। পরমেশ্বরের আশ্চর্য্য কৌশল দেখ, প্রসবের পর কিয়ৎকালপর্য্যন্ত প্রসূতির মাসিক ঋতু বন্ধ থাকে এবং ঐ সময় কখন কখন ক্ষুধারও কিঞ্চিৎ বৃদ্ধি হয়; সুতরাং ক্ষুধা বৃদ্ধি হইলে কিঞ্চিৎ অধিক আহার করা কর্ত্তব্য, ফলতঃ যে দ্রব্য পুষ্টিকর অথচ সহজে পরিপাক হয় তাহাই প্রসূতি আহার করিবেন, গুরুপাক বা অধিক পুষ্টিকর দ্রব্য আহার করিলে শরীর অসুস্থ ও স্তনের দুগ্ধ বিকৃত এবং অল্প হইবেক। তরকারি এবং শস্যাদি ও কিঞ্চিৎ আমিষ আহার করিলেই স্তনে উত্তম দুগ্ধ হয়।

কোন কোন স্ত্রীলোকের শারীরিক সুস্থতা এবং আহারাদির গুণে এত অধিক দুগ্ধ হয় যে স্তনহইতে আপনিই গড়াইয়া পড়ে। এরূপ হইলে অগ্রে কতক দুধ গালিয়া পশ্চাৎ শিশুকে স্তন পান করিতে দেওয়া কর্ত্তব্য, তাহা না করিলে সন্তানের মুখে একেবারে এত অধিক দুধ পড়িবে যে সে গিলিতে পারিবে না এবং গিলিলেও পেট অতিশয় ভরিয়া, হয় ঐ দুধ তুলিয়া ফেলিবে নতুবা অজীর্ণ রোগ জন্মিবে।

যদি প্রসূতি ও সন্তান উভয়ের শরীর সুস্থ থাকে এবং স্তনে যথেষ্ট দুগ্ধ হয়, তাহা হইলে যাবৎ শিশুর দন্ত না উঠে তাবৎ তাহাকে অন্য কোন আহার দেওয়া উচিত নহে; কেননা পরমেশ্বর তখনপর্য্যন্ত অন্য আহার পরিপাক করিবার উপায় করিয়া দেন নাই। পরন্তু যদি মাতার স্তনে অল্প দুগ্ধ থাকে আর সন্তানের ক্ষুধা নিবৃত্তি না হয়, তাহা হইলে তাহাকে অন্যপ্রকার লঘু আহার দিতে হইবেক। কিন্তু যদি মাতার পীড়া জন্য স্তনে অল্প দুগ্ধ হয় তবে সন্তানকে মাতৃ স্তন পান না করাইয়া অন্য

স্ত্রীর অথবা পশুর দুগ্ধ পান করাইবে। তাহাতে মাতা ও সন্তান উভয়ের পক্ষেই মঙ্গল হইবেক।

সন্তানকে মাতৃ দুগ্ধ ভিন্ন অন্য আহার দিবার প্রয়োজন হইলে গাধা কিম্বা ছাগলের দুগ্ধ খাওয়ান ভাল, ঐ দুই প্রকার দুগ্ধের মধ্যে গাধার দুধ উৎকৃষ্ট, ঐ দুগ্ধ মাতৃ দুগ্ধ সদৃশ পুষ্টিকর এবং তাহাতে ছাগ দুগ্ধের ন্যায় কোন দুর্গন্ধও নাই। ঐ দুই প্রকার দুগ্ধের অভাবে টাটকা বা উষ্ণ করা গাভী দুগ্ধ বালকের বয়স্ বিবেচনা করিয়া অর্দ্ধেক বা তিন ভাগের এক ভাগ ঈষৎ উষ্ণ জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইয়া খাওয়ান উত্তম। যদি এই আহার সহ্য হয়, তবে যেপর্য্যন্ত সম্মুখের দাঁত না উঠে সেপর্য্যন্ত অন্য কোন আহার দিবেক না, যদি ঐ দুগ্ধ ভার বোধ হয় অর্থাৎ শিশু তাহা পান করিয়া সর্ব্বদা দুধ তোলে বা আহার অল্প হয় কিম্বা পেট ফাঁপে বা কামড়ায় তাহা হইলে যব সিদ্ধ করিয়া তাহার মণ্ড, কিম্বা এরোরুট অথবা উত্তমরূপে সেঁকা পাঁওরুটীর চাকলা কাটিয়া আগুনে পুনর্ব্বার ঝলসাইয়া কিঞ্চিৎ দুগ্ধের সহিত সিদ্ধ করিয়া দিবেক, তাহাতে বালকের কোষ্ঠ পরিষ্কার হইবেক।

শিশু যখন স্তন পান করে তখন ঐ দুগ্ধ অল্পে অল্পে তাহার গলাধঃকরণ হয়, এজন্য গাধার বা গরুর দুগ্ধ খাওয়াইতে হইলে একেবারে অধিক মুখে না দিয়া ছোট চামচ করিয়া কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ খাওয়াইবেক। দুগ্ধ পান করাইবার সময় বালককে হেলান-ভাবে বসান কর্ত্তব্য। শোয়াইয়া খাওয়াইলে ভালরূপে গিলিতে পারিবেক না এবং দম আটকাইবারও সম্ভাবনা।

শিশু দুগ্ধ খাইতে খাইতে যখন মুখ ফিরাইবে অর্থাৎ আহারে অনিচ্ছা প্রকাশ করিবে, তখনই খাওয়ান বন্ধ করা উচিত।

অনেক স্ত্রীলোক দুগ্ধ খাওয়াইবার সময় সন্তানকে নাড়িয়া কেহ কেহ তাহার বুকে হাঁটু দিয়া বলপূর্ব্বক দুধ গিলাইয়া দেন কিন্তু ইহা বড় মন্দ, কারণ তাহাতে ঐ দুগ্ধ শীঘ্র উঠিয়া পড়ে কিম্বা পেটে পরিপাক না হইয়া অজীর্ণ রোগ জন্মাইয়া দেয়।

যে শিশুর শরীর সুস্থ ও সবল হয়, তাহার প্রথম দন্ত ছয় সাত মাসের মধ্যেই উঠে, কিন্তু দুর্ব্বল হইলে বার কিম্বা পোনের মাস গত না হইলে দাঁত বাহির হয় না। যদি প্রসূতির শরীর সুস্থ ও স্তনে যথেষ্ট ও উত্তম দুগ্ধ থাকে এবং সেই দুগ্ধ সন্তানের সহ্য হয়, তাহা হইলে দাঁত উঠিবার পূর্ব্বে সন্তানকে মাই ছাড়ান অকর্ত্তব্য। ফলতঃ বালকের বয়স্ বিবেচনা না করিয়া তাহার শরীরের অবস্থা বুঝিয়া আহার পরিবর্ত্ত করা উচিত। অর্থাৎ যে শিশুর দাঁত শীঘ্র উঠে তাহাকে শীঘ্র, আর যাহার দাঁত বিলম্বে বাহির হয় তাহাকে বিলম্বে মাই ছাড়াইয়া অন্য আহার দেওয়া উচিত। দাঁত উঠিলেই অনুমান করা যায় যে অন্য দ্রব্য আহার ও পরিপাক করিতে তাহার শক্তি হইয়াছে।

যখন শিশুর সম্মুখের দাঁত দেখা দেয়, তখন দুগ্ধ ও জলের সহিত এরোরুট কিম্বা তণ্ডুলচূর্ণ সিদ্ধ করিয়া কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইয়া দিনের মধ্যে দুইবার দেওয়া ও মধ্যে মধ্যে এক এক বার স্তন পান করান আবশ্যক। যদি দুগ্ধ সহ্য না হয় তাহা হইলে যব কিম্বা অন্য কোন শস্য জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার মণ্ড দিবেক। ফলতঃ এক প্রকার আহার নিয়ত দিলে অরুচি হইবার সম্ভাবনা, একারণ আহার পরিবর্ত্তন করা কর্ত্তব্য। যদি শিশুর কোষ্ঠ বদ্ধ হয় তবে যব সিদ্ধ করিয়া তাহার মণ্ড দেওয়া ভাল। যদি উদ-

য়ের পীড়া হয় তবে দুধের সঙ্গে এরোরুট সিদ্ধ করিয়া দেওয়া উচিত।

সপ্তম অধ্যায়।

দাই* নির্ব্বাচন করিবার ধারা ও তাহার গুণাগুণ ও পথ্যাপথ্যের বিবেচনা।

পরমকারুণিক পরমেশ্বরের অনির্ব্বচনীয় কৃপায় মাতা ও সন্তান উভয়ের ধাতুর পরস্পর সম্পূর্ণরূপে ঐক্য হইয়া থাকে অর্থাৎ মাতার ধাতুর অনুরূপ সন্তানের ধাতু সুতরাং সন্তানের ধাতুর উপযুক্ত মাতার ধাতু হয়। প্রসবের পর সন্তান ও প্রসূতির ধাতু যদি ঐরূপ না হইত, তাহা হইলে সন্তানের শরীর রক্ষা সুকঠিন হইয়া উঠিত। অতএব প্রসূতির স্তন্য অপ্রাপ্তে যখন দাই নিযুক্ত করিবার প্রয়োজন হইবেক, তখন যে স্ত্রীলোকের শরীরের গঠন ও বয়স্ এবং প্রসবের কাল প্রসূতির সহিত অনেক অংশে ঐক্য হয় তাহাকেই দাই করিবেক; যেহেতু দাইয়ের শরীর প্রসূতির অনুরূপ না হইলে তাহার স্তন্যদ্বারা শিশু সুন্দর-রূপে পালিত হইতে পারে না। ফলতঃ ক্ষীণ ও দীর্ঘাকৃতি স্ত্রীর সন্তান স্থূল ও খর্ব্বাকৃতি দাইয়ের স্তন পানে উত্তমরূপে বর্দ্ধিষ্ণু হয় না, কিন্তু যদি প্রসূতির ধাতু কোন প্রকার দোষাশ্রিত থাকে

---

* মাতা অসুস্থ হইলে কিম্বা তিনি না থাকিলে যে স্ত্রীর স্তন পান করাইয়া শিশুর প্রতিপালন করা যায় তাহাকে দাই বলে।

তাহা হইলে দাইয়ের ধাতু ঐ দোষ বর্জ্জিত হইলে ভাল হয়। দাইয়ের বয়স্ প্রসূতির বয়সের তুল্য হওয়া উচিত, কারণ বয়স্ বিশেষে স্ত্রীলোকের স্তনদুগ্ধের গুণ বিভিন্ন হইয়া থাকে, এই কারণে চল্লিশ বৎসর বয়স্কা দাইয়ের দুগ্ধ পঁচিশ বৎসর বয়স্কা প্রসূতির সন্তানের পক্ষে উপকারক হয় না। অপর শিশুর জননী যে সময়ে প্রসব হন, দাইও সেই সময়ে প্রসব হইয়া থাকিলে বড় ভাল হয়, যেহেতু প্রসবকাল হইতে যত দিন অতীত হয় স্তন-দুগ্ধের গুণও তত পরিবর্ত্তিত হইয়া থাকে সুতরাং চির-প্রসূতা স্ত্রীর স্তনদুগ্ধ অচিরপ্রসূতির সন্তানের উদরে সহজে পরিপাক হয় না।

উপরে যে কয়েকটি বিষয় কথিত হইল তাবন্মাত্র হইলেই যে দাই উত্তম হয় এমত নহে, যে স্ত্রী শিশুর পালিকা হইবেক তাহার আরও গুণাগুণ বিবেচনা করা আবশ্যক, কিন্তু তাহা সুচিকিৎসক ব্যতীত অন্য ব্যক্তি বুঝিতে পারে না। অতএব অগ্রে কোন ডাক্তরকে না দেখাইয়া দাই নিযুক্ত করা উচিত হয় না। সামান্যতঃ দাইয়ের সুস্থ শরীর, শক্ত ধাতু, পৈতৃক রোগাভাব, হাস্য বদন, বিপদে স্থির বুদ্ধি, দ্রব্যাদি সুশৃঙ্খল করিয়া রাখা, সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকা, পরিমিতাচার, ধৈর্য্য ও দয়া বিশেষতঃ বালকদের প্রতি স্বাভাবিক স্নেহ এই সকল গুণ থাকা আবশ্যক। পরন্তু যে স্ত্রী রাগী কিম্বা অতিশয় ভীরু অথবা অপরিমিতাচারী, মিথ্যাবাদী, বিশৃঙ্খল, অপরিষ্কার ও কুরীতিবিশিষ্ট, তাহাকে দাই করা কদাচ উচিত নহে। দাই রাগী অথবা খিটখিটিয়া হইলে সর্ব্বদা শিশুর প্রতি তাড়না করে ও যন্ত্রণা দেয়। অধিকন্তু ঐ প্রকার স্ত্রীর দুগ্ধ বালকের পক্ষে

উপকারী নহে বরঞ্চ এমত দেখা গিয়াছে যে দাই অত্যন্ত রাগা-সক্ত হইয়া স্তন পান করাইলে শিশুর হাত পা খেচনী রোগ হয় এবং ভেদ ও বমন হইয়া থাকে। অধিকন্তু ঐপ্রকার দাইয়ের মনে নিয়ত শোক বা দুঃখ কিম্বা চিন্তা থাকে তাহাতে তাহার দুগ্ধ শিশুর পক্ষে স্বাস্থ্যকর হয় না. অতএব দাইয়ের মানসিক স্বাস্থ্য ও সৎস্বভাব নিতান্ত প্রয়োজনীয়।

অপর দাই মন্দ হইলে আর এক অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা এই, যদি তাহার স্তনে অল্প দুগ্ধ থাকাতে শিশুর উদর পূর্ত্তি না হয় তবে সে পাছে ছাড়াইয়া দেয় এই আশঙ্কা করিয়া তাহা প্রকাশ করে না, গোপনে বালককে অন্য কোন অনুপযুক্ত আহার দেয়, তাহাতে শিশুর পীড়া হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা. এবং প্রসূতি তাহা অজ্ঞাত থাকিলে প্রতিকার করিতে পারেন না অতএব দাইয়ের সুশীল ও সদাচার হওয়া অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

অপর ঐ প্রকার দাই যদি নিজ সন্তান এবং পোষ্য শিশু উভয়কে স্তনপান করায়, আর তাহার স্তনে ঐ দুই শিশুর উপ-যুক্ত দুগ্ধ না থাকে, তাহা হইলে সে আপন সন্তানকে অধিক দুগ্ধ দিয়া পোষ্য সন্তানকে অল্প দুগ্ধ পান করাইতে পারে, কিন্তু তাহার এরূপ চাতুরী প্রসূতি কিঞ্চিৎ সতর্ক হইলেই অনায়াসে ধরিতে পারিবেন। বিনা হেতুতে কখন কোন পীড়া হয় না, ইহাতে যদি প্রসূতি দেখেন যে দাইয়ের নিজ সন্তান স্বচ্ছন্দ-শরীরে আছে কিন্তু তাঁহার বালক কৃশ ও দুর্ব্বল হইতেছে তবে অসংশয় অনুমান করিবেন যে তাঁহার সন্তান অল্প দুগ্ধ খাইতে পায়, তাহাতেই দুর্ব্বল হইতেছে। প্রসূতি সবিশেষ অনুসন্ধান দ্বারা যখন এ বিষয় জানিতে পারিবেন তখনই ঐ দাইকে ছাড়া-

হইয়া অন্য দাই নিযুক্ত করা অথবা অন্য কোন উপায় করা তাঁহার কর্ত্তব্য। পরন্তু প্রসূতিকে অতি গোপনে ঐ বিষয় অনুসন্ধান করিতে হইবেক কারণ নির্দ্দোষী দাই তাহা জানিতে পারিলে তাহার মনোদুঃখ হইবেক।

কেবল দৃশ্যেতে ভাল হইলেই উত্তম দাই হয় না. এমত অনেক স্ত্রী আছে যে তাহাদের শরীর বিলক্ষণ সুস্থ দেখায় কিন্তু অন্তরে রোগগ্রস্ত। অতএব যদিও কোন বিচক্ষণ চিকিৎসককে না দেখাইয়া দাই নিযুক্ত করা কদাচ উচিত নহে, তথাচ কতকগুলি এমত বাহ্য লক্ষণ আছে যে তাহা দেখিয়া একপ্রকার স্থির করা যাইতে পারে, যথা, সবল ও পরিষ্কার আকৃতি, উজ্জ্বল ও পুলকিত চক্ষু, ঈষৎ রক্তবর্ণ ও অশুষ্ক ওষ্ঠ, শাদা ও শক্ত দন্ত, সুগঠন ও কঠিন স্তন, এবং তাহার বোঁটা ক্ষত রহিত এইরূপ স্ত্রী দাই হইবার উপযুক্ত। কিন্তু দাই এই সকল গুণযুক্তা হইলেও তাহার শরীরের ব্যাপার সকল অর্থাৎ মল ও মূত্রত্যাগ ইত্যাদি কি প্রকার হইয়া থাকে তাহার অনুসন্ধান করা আবশ্যক। বিশেষতঃ তাহার স্তনে যথেষ্ট এবং উত্তম দুগ্ধ আছে কি না তাহা জানিতে হইবেক। দাইয়ের স্তনদুগ্ধ ভাল কি মন্দ, তাহার নিজ সন্তানকে দেখিলেই তাহা এক প্রকার জানা যাইতে পারে অর্থাৎ যদি সে হৃষ্টপুষ্ট এবং সুস্থ দৃষ্ট হয় তাহা হইলে তাহার দুগ্ধ ভাল কোন সন্দেহ নাই। আর যদি তাহার নিজ বালককে সেরূপ না দেখায় তাহা হইলে তাহার দুগ্ধ মন্দ। দাইয়ের স্তন দুগ্ধের আর এক প্রকার পরীক্ষা এই, যদি তাহার দুগ্ধের বর্ণ শাদার সহিত কিঞ্চিৎ নীল মিশ্রিত, পাতলা ও ঈষৎ মিষ্ট স্বাদযুক্ত হয় ও তাহাতে কোন দুর্গন্ধ না থাকে এবং কিঞ্চিৎ দুগ্ধ জলে ফেলিলে ফোঁটা-

ফোঁটা হইয়া একেবারে জলের নীচে না পড়িয়া পাতলা মেঘের ন্যায় দেখায় তবে সে দুগ্ধ উত্তম। পরন্তু সন্তানের শরীর দেখিয়াই দাইয়ের উত্তম পরীক্ষা হয়। অর্থাৎ যদি তাহার নিজ বালক সুস্থ, সবল, সৎস্বভাব হয় এবং পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হয় তাহা হইলেই সে দাই উত্তম, তাহাতে কোন্ সন্দেহ নাই।

উক্ত প্রকার দাই নিযুক্ত হইবার পর তাহার হস্তে শিশুকে সমর্পণ করিলে সে তাহাকে কিপ্রকারে লালন পালন করে তাহা কিছু দিন প্রসূতির স্বচক্ষে দেখা এবং শিশু যে ঘরে থাকে তথায় এক একবার হঠাৎ গমন করিয়া তত্ত্ব লওয়া কর্ত্তব্য; তাহাতে যদি দৃষ্ট হয়, যে দাই স্বেচ্ছাপূর্ব্বক শিশুকে সময়ে সময়ে স্তন পান করায় ও তাহাকে পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখে এবং নিজে সুস্বভাব, সহিষ্ণু, দয়ালু এবং বালক খিটখিটিয়া হইলে কিম্বা রাত্রে ক্রন্দনদ্বারা নিদ্রা ভঙ্গ করিলে দাই বিরক্ত হয় না, সর্ব্বদা সন্তুষ্ট, আহ্লাদযুক্ত, ও সতর্ক হইয়া থাকে, তাহা হইলে প্রসূতির আর উদ্বেগের বিষয় নাই। কিন্তু যদি প্রসূতি ঘরের ভিতর গিয়া দেখেন যে শিশু ক্ষুধায় কাতর বা খিটখিটিয়া হইয়া রহিয়াছে কিম্বা অপরিষ্কার আছে, দাই তাহার প্রতি বিরক্ত বা অমনোযোগী অথবা লালন পালনে শিথিল, তবে তৎক্ষণাৎ বোধগম্য হইবেক যে ঐ দাই অযোগ্য, তাহার হস্তে সন্তান রাখা ভাল নহে।

দাইয়ের পক্ষে মাদক দ্রব্য যেমন বড় দোষ, কারণ তদ্দ্বারা তাহার স্তনের দুগ্ধ বিকৃত হইয়া শিশুর শারীরিক স্বাস্থ্য নষ্ট করে। কোন্ কোন ব্যক্তি বিবেচনা করিয়া থাকেন যে শিশুকে স্তনপান করাইলে, দাইয়ের শরীর দুর্ব্বল হয় ইহাতে তাহাকে

সবল রাখিবার নিমিত্ত কিছু কিছু মাদক দ্রব্য সেবন করিতে দেওয়া ভাল, তাহা তাঁহাদিগের ভ্রম মাত্র, কারণ পূর্ব্বে প্রদর্শিত হইয়াছে যে যে সময়ে প্রসূতি সন্তানকে স্তনপান করান সে সময়ে তাঁহার ক্ষুধা ও পরিপাক শক্তি কিছু বর্দ্ধিত হয়, দাইয়েরও সেই রূপে ক্ষুধা ও পরিপাক শক্তি হইতে পারিবেক, অতএব দাইকে তাহার ক্ষুধার উপযুক্ত উত্তম আহার দিলেই তাহার শরীর সবল থাকিবেক, মাদক দ্রব্য সেবন করাইবার প্রয়োজন নাই।

কখন কখন দাইয়ের মাসিক ঋতু হঠাৎ আরম্ভ হওয়াতে তাহার স্তনদুগ্ধ বিকৃত হয়, তাহাতে পোষ্য বালক দুর্ব্বল ও কৃশ হইতে থাকে এমত স্থলে দাই পরিবর্ত্তন করা কর্ত্তব্য। কিন্তু উক্ত ঘটনা কেবল অতি শিশুর পক্ষেই বিশেষ অপকারী, বালক ছয় বা সাত মাসের হইলে পর তাহাতে বড় হানি হয় না।

শিশুকে কেবল এক দিকের স্তন পান করান অতি অকর্ত্তব্য, তাহাতে বালক সমানরূপে বর্দ্ধিত হইতে পারে না। তাহার শরীরের এক পার্শ্ব দুর্ব্বল ও অপর পার্শ্ব সবল হয় আর চক্ষুতে যদি টেরা দোষের সঞ্চার থাকে তাহারও বৃদ্ধি হয়, বিশেষতঃ এক দিকের স্তনের সকল দুগ্ধ টানিয়া লইলে ও অন্য দিকের স্তন অকর্ম্মণ্য থাকিলে প্রসূতির অথবা দাইয়ের পীড়া হয়। অতএব উভয় স্তন এক এক করিয়া পান করান উচিত।

স্তনের বোঁটার চর্ম্ম বড় পাতলা, সহজেই ফাটিয়া ঘা হইতে পারে এবং ঘা হইলে সন্তানকে স্তনপান করাইতে নিতান্ত অপারগ হইবেন। এই অনিষ্ট নিবারণের নিমিত্ত ডাক্তর বুল সাহেব কহেন যে প্রসবের ছয় সপ্তাহ পূর্ব্বঅবধি সবুজ চা কিম্বা ডালিমের ছাল জলে সিদ্ধ করিয়া তাহার দ্বারা দিনের মধ্যে তিন চারি বার

বোঁটা ধৌত করা কর্ত্তব্য, একারণ প্রসবের পর প্রথম দুই এক সপ্তাহ শিশুকে দুগ্ধ খাওয়ান হইলে পর ঈষদুষ্ণ জলে স্তন ধোয়া কর্ত্তব্য, আর যদি দৈবাৎ বোঁটায় ঘা হয় তবে কিঞ্চিৎ সোহাগা জলে মিশাইয়া ধৌত করিলেই আরাম হইবেক।

অষ্টম অধ্যায়।

শিশুকে হস্তদ্বারা আহার দিবার প্রকরণ।

যদিও অভিনব শিশুকে স্তন্য দ্বারা পালন করা কর্ত্তব্য, তথাচ যখন প্রসূতি স্তন পান করাইতে অশক্ত হন এবং উপযুক্ত দাইও না পাওয়া যায়, তখন হস্ত দ্বারা আহার প্রদান ব্যতীত শিশুকে জীবিত ও পুষ্ট রাখিবার অন্য উপায় নাই। অতএব ইহা বলা বাহুল্য যে কেবল অপার্য্যমাণেই হস্তদ্বারা শিশুর প্রতিপালনে প্রবৃত্ত হইতে হয়। যে শিশুর শরীর সুস্থ ও সবল থাকে তাহাকে সাবধানপূর্ব্বক হাত দিয়া আহার দিলে তাহার শারীরিক স্বাস্থ্য রক্ষা পাইতে পারে; কিন্তু যে বালক ক্ষীণ ও দুর্ব্বল, বিশেষতঃ যাহার অকালে জন্ম হইয়াছে তাহাকে ঐ প্রকারে পালন করিলে প্রায় তাহার জীবন রক্ষা হয় না, অধিকন্তু যদি ঐ বালকের উদরাময় হয় তাহা হইলে তাহার রক্ষা পাওয়া আরও সুকঠিন এবং দেশের জল বায়ু ও সময়ের দোষ ঘটিলে ঐ রূপ পালনের ব্যাঘাত জন্মে। ফলতঃ যে কোন সময়ে ও যে কোন স্থানে শিশুর জন্ম হউক না কেন তাহাকে হস্ত দ্বারা নির্ব্বিঘ্নে পালন করিতে হইলে তাহার মা-

তাকে অথবা তৎকর্ম্মে নিযুক্ত ব্যক্তিকে সর্ব্বদা সতর্কতা ও বিবেচনা সহকারে যত্ন করিতে হইবেক, তাহা না হইলে ঐ বিষয় সুসিদ্ধ হয় না।

শিশুকে হস্তদ্বারা আহার দিতে হইলে দুইটী বিষয় বিবেচনা করা আবশ্যক। প্রথম এই যে স্তনদুগ্ধের পরিবর্ত্তে আর কি আহার তাহার পক্ষে উপযুক্ত, দ্বিতীয়, ঐ আহার কি প্রকারে দেওয়া কর্ত্তব্য।

পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে শিশুর পক্ষে গর্দ্দভের দুগ্ধ সর্ব্বোৎকৃষ্ট আহার। যদি গাধার দুধ না পাওয়া যায়, গরু বা ছাগলের দুগ্ধে জল ও কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইয়া খাওয়ান ভাল। যদি গব্য দুগ্ধ দিতে হয়, প্রথম প্রথম দুই ভাগ দুগ্ধে এক ভাগ জল মিশাইয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। দুই এক সপ্তাহ পরে জলের পরিমাণ কিছু ন্যূন করিবেক; যদি ছাগলের দুগ্ধ দেওয়া হয় তবে কিঞ্চিৎ অধিক করিয়া জল মিশাইবেক, কারণ ঐ দুগ্ধ গোদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক ঘন। এই রূপে চারি পাঁচ মাসপর্য্যন্ত জল মিশাইয়া দুগ্ধ দেওয়া উচিত। অন্য দুগ্ধ দিবার সময় তাহাতে জল মিশাইবার তাৎপর্য্য এই যে স্তন দুগ্ধ প্রথমে বড় পাতলা হয়, পরে বালকের বয়স্ যত বর্দ্ধিত হয় তত ঐ দুগ্ধ ক্রমে গাঢ় হইতে থাকে। গাভী প্রভৃতির দুগ্ধ প্রথমকার স্তন দুগ্ধ অপেক্ষা অধিক ঘন সুতরাং তাহাতে জল না মিশাইলে তদ্দ্বারা শিশুর পীড়া হইবেক।

স্তন দুগ্ধের উষ্ণতা তাপমান যন্ত্রের ৯৬ বা ৯৮ ভাগ এ জন্য শিশুকে অন্য দুগ্ধ খাওয়াইতে হইলে তাহারও উষ্ণতা ঐ প্রকার হওয়া উচিত। ঐ দুগ্ধ স্তন দুগ্ধের তুল্য উষ্ণ না হইলে শিশুর তাহা সহ্য হইবেক না। অতএব শিশুকে খাওয়াইবার নিমিত্ত

যখন দুগ্ধে জল মিশ্রিত করিবেক তখন অগ্রে জল গরম করিয়া পশ্চাৎ দুগ্ধের সহিত মিশাইবেক। পরন্তু ঐ দুগ্ধ ও জল টাটকা ও সুস্বাদ হওয়া আবশ্যক। যে দুগ্ধ হইতে কিয়দংশ একবার খাওয়ান গিয়াছে সে দুগ্ধ পুনর্ব্বার গরম করিয়া খাওয়ান ভাল নহে, কারণ তাহাতে শিশুর অজীর্ণরোগ উৎপন্ন হয়।

শিশু যখন স্তন পান করে তখন দুগ্ধ অল্পে অল্পে তাহার মুখে পতিত হয়, অতএব তাহাকে হস্তদ্বারা আহার দিতে হইলে সেই প্রকার অল্প পরিমাণে দেওয়া উচিত। এই নিমিত্ত অনেকে "সকিং বটল" অর্থাৎ দুগ্ধ চুষিয়া খাইবার এক প্রকার বোতল ব্যবহার করিয়া থাকেন। ঐ বোতলের মুখে কৃত্রিম স্তনাগ্র অর্থাৎ বোঁটা সংলগ্ন থাকে ঐ বোঁটাতে কতকগুলি সরু সরু ছিদ্র আছে তদ্দ্বারা শিশুর মুখে দুধ পড়ে; সুতরাং চামচ দিয়া খাওয়ান অপেক্ষা ঐরূপ বোতলে খাওয়ান ভাল। সামান্য বোতল বা শিশিকেও "সকিং বটল" করা যাইতে পারে, একটুকরা নরম রকম শণের কাপড় গুড়াইয়া অথবা একটু স্পঞ্জেতে নেকড়া জড়াইয়া কিম্বা এক খানি কাঠশোলাকে স্তনের বোঁটার ন্যায় করিয়া একটা বোতল বা শিশির মুখে আঁটিয়া তাহাতে একটি ক্ষুদ্র ছিদ্র করিয়া দিলেই এক প্রকার "সকিং বটল" হয়। কিন্তু ঐ বোঁটার ছিদ্র বড় না হয় এবিষয়ে সাবধান হইতে হইবেক, ছিদ্র বড় হইলে একেবারে অধিক দুগ্ধ শিশুর মুখে পড়িবেক। ঐ বোঁটা অধিক লম্বা না হয় তদ্বিষয়েও সাবধান হওয়া উচিত, কারণ লম্বা বোঁটা দিয়া দুগ্ধ পান করিবার সময় যদি শিশু মাড়ি দিয়া চাপে তবে তাহার ছিদ্র একেবারে রুদ্ধ হইয়া যাইবেক, তাহাতে বালকের মুখে দুগ্ধ পড়িবেক না। অপর ঐ

বোতল ও তাহার ছিপি সর্ব্বদা পরিষ্কার রাখিতে হইবেক অর্থাৎ শিশুকে দুগ্ধ খাওয়ান হইলেই গরম জলে ভাল করিয়া প্রক্ষালণ করিবেক ইহা না করিলে ঐ বোতলে যে দুগ্ধ লাগিয়া থাকিবেক দুই তিন ঘণ্টার মধ্যে তাহাতে অম্ল গন্ধ হইবেক, পরে ঐ অপরিষ্কার বোতলে টাটকা দুগ্ধ ঢালিলেই তাহা নষ্ট হইয়া যাইবেক এবং উদরস্থ হইলে ভালরূপে পরিপাক হইবেক না।

কতক্ষণ অন্তর শিশুকে দুগ্ধ পান করাইতে হইবেক এবং প্রত্যেক বার কি পরিমাণে দুগ্ধ খাওয়ান উচিত এক্ষণে তদ্বিষয় স্থির করা কর্ত্তব্য।

পূর্ব্বে কথিত হইয়াছে শিশু গর্ভ হইতে ভূমিষ্ঠ হইয়া প্রায় দুই তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত অনবরত নিদ্রা যায়, স্তন পান করিবার নিমিত্ত মধ্যে মধ্যে এক একবার ক্ষণেক কাল মাত্র জাগরিত হয় পরক্ষণেই আবার নিদ্রা যায়। তৎকালে তাহার উদরের আয়তন অল্প, কিঞ্চিৎ আহার করিলেই পেট ভরিয়া উঠে। অতএব ঐ সময় যদি তাহাকে হস্তদ্বারা আহার দিতে হয়, ঐ নিয়মানুসারেই দিতে হইবেক অর্থাৎ যখন যখন জাগ্রৎ হইবেক তখন এক এক বার অল্প অল্প করিয়া দুগ্ধ দিবেক এবং যখন সে দুগ্ধপানে কিঞ্চিন্মাত্র অনিচ্ছা প্রকাশ করিবে অর্থাৎ মুখ ফিরাইবে কিম্বা গিলিবে না তখনই খাওয়ান বন্ধ করিবেক। ফলতঃ প্রথম দুই তিন সপ্তাহ পর্য্যন্ত শিশুকে প্রত্যেক বারে অর্দ্ধ পোয়ার অধিক দুগ্ধ দেওয়া উচিত নহে। অনেক স্ত্রীলোক দুগ্ধে অত্যল্প পৌষ্টিক শক্তি আছে বোধ করিয়া শিশুকে অধিক দুগ্ধ পান করান, যদি শিশু বমন করিয়া ফেলে ঐ বমনকে তাহার শারীরিক সুস্থতার চিহ্ন অনুমান করিয়া পুনরায় তাহার উদর পূর্ণ

করিয়া আহার করান। কিন্তু বিবেচনা করা কর্ত্তব্য যে শিশুকে অধিক আহার দিলেই তাহার বমন হয়।

যে পরিমাণে জল মিশ্রিত করিয়া দুগ্ধ খাওয়াইবার বিধি লিখিত হইয়াছে সেইরূপ করিয়া দুধ দেওয়াতে যদি শিশু উত্তমরূপে পুষ্ট হইতে থাকে ও স্বচ্ছন্দে নিদ্রা যায় এবং তাহার উদরের কোন দোষ দৃষ্ট না হয়, তবে তিন চারি সপ্তাহ পরে ক্রমে জলের ভাগ ন্যূন করিতে হইবেক; তাহার পরে যখন শিশুর বয়ঃক্রম চারি পাঁচ মাস ও তাহার শরীর সুস্থ এবং সবল হইবে, ও কোন উপদ্রব উপস্থিত হইবেক না, তখন নির্জ্জল দুগ্ধ খাওয়াইতে আরম্ভ করিবেক। পরন্তু যে গাভীর শরীর সুস্থ অর্থাৎ যাহার কোন রোগ নাই সেই গাভীর দুগ্ধ খাওয়ান উচিত। কারণ রোগগ্রস্ত গোরুর দুগ্ধ অপকারী। যে গোরুর গাত্রে এক প্রকার ব্রণ থাকে তাহার দুগ্ধ খাওয়ান ভাল নহে।

শিশুকে উক্ত প্রকারে পালন করিবার সময় যদি কোন ব্যাঘাত উপস্থিত না হয় তাহা হইলে যাবৎ সম্মুখের দন্ত না উঠে তাবৎ তাহাকে অন্য কোন আহার দেওয়া কর্ত্তব্য নহে। দাঁত উঠিলে পর স্তন-পোষিত শিশুর আহার পরিবর্ত্তনের যে ধারা লিখিত হইয়াছে হস্তদ্বারা পালিত শিশুরও সেই ধারায় আহার পরিবর্ত্ত করিয়া দিবেক। কিন্তু সাবধান হইতে হইবেক দন্ত উঠিবার পূর্ব্বেই যেন আহার পরিবর্ত্তন না হয়।

কোন কোন শিশুর ধাতুতে অল্পজল-মিশ্রিত দুগ্ধ সহ্য হয় না। ঐ প্রকার শিশুকে অধিক জল ও কিঞ্চিৎ শস্য চূর্ণ মিশাইয়া দুগ্ধ খাওয়ান কর্ত্তব্য। কিন্তু ঐ রূপ শিশু দুই এক মাসের হইলে পরেও যদি জল মিশ্রিত দুগ্ধ তাহার সহ্য না হয়, তবে

উত্তমরূপে এরোরুট সিদ্ধ করিয়া তাহাতে দুগ্ধ মিশাইয়া খাওয়াইবেক অথবা ভালরূপে ঝল্সান পাঁওরুটী দুগ্ধের সহিত সিদ্ধ করিয়া মণ্ডবৎ পাতলা হইলে খাওয়াইবেক। কিন্তু এরূপ অবস্থায় পাঁওরুটীর চাকলা কাটিয়া অগ্নিতে সেঁকিয়া পরে জলের সঙ্গে অল্প অগ্নির আঁচে অনেকক্ষণ সিদ্ধ করিয়া এবং ঘন না হইতে পারে এজন্য মধ্যে মধ্যে জল মিশাইয়া পরে কাপড়ে ছাঁকিয়া একটু চিনির সহিত খাওয়ান বড় ভাল, তাহাতে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। এরোরুট কিম্বা সাগুও ঐ প্রকার সিদ্ধ করিয়া খাওয়ান যাইতে পারে। যদি দুগ্ধ পানে শিশুর উদরের পীড়া জন্মে, উত্তম ময়দা খোলায় ভাজিয়া শুদ্ধ জল কিম্বা দুগ্ধ মিশ্রিত জলের সহিত অনেকক্ষণ সিদ্ধ করিয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ চিনি মিশাইয়া খাওয়াইলে বিশেষ উপকার দর্শিবেক।

শিশুর পক্ষে দুগ্ধ ও শস্য চূর্ণ উত্তম আহার, কারণ তাহাতে শরীর পুষ্ট করে অথচ উদরে গরমি জন্মায় না, মাংসের যূষ খাওয়াইলে শরীরের পুষ্টি হয় বটে কিন্তু তাহাতে পেট গরম করে। ফলতঃ যে শিশুর শরীর ক্ষীণ ও দুর্ব্বল, তাহাকে মাংসের যূষ দিলে সবল হইতে পারে। কিন্তু শিশুর আহার পুনঃ পুনঃ পরিবর্ত্তন করা উচিত নহে, একপ্রকার আহার দুই এক সপ্তাহ দিয়া দেখিতে হইবেক তাহাতে যদি অপকার হয় অন্য প্রকার আহারের ব্যবস্থা করিবেক। আর অধিক কিম্বা ঘন ঘন আহার দেওয়া বড় মন্দ তাহাতে নিশ্চয় পীড়া জন্মে।

আহারের পর শিশুকে কি ভাবে রাখা উচিত এক্ষণে তদ্বিষয় বিবেচনা করা যাইতেছে। ভূমিষ্ঠ হইবার পর কয়েক সপ্তাহপর্য্যন্ত শিশুর এরূপ ভাব দৃষ্ট হয়, যে স্তন পান করাইবামাত্র

নিদ্রা যায়। অতএব আহারান্তে তাহাকে নাড়া চাড়া না করিয়া শোয়াইয়া রাখা উচিত। ঐ সময় যদি আমোদের জন্য তাহাকে নাচান যায় কিম্বা অন্য কোন প্রকারে তাহার নিদ্রার ব্যাঘাত করা হয়, অথবা অধিক আলোকের নিকট লওয়া যায়, তাহা হইলে তাহার আহার পরিপাক হইবেক না, এবং পেট বেদনা বা উদরাময় ইত্যাদি রোগ জন্মিবেক। আহারের পর যদিও শিশুর নিদ্রাকর্ষণ না হয় তথাচ তাহাকে কিয়ৎক্ষণ সুস্থির করিয়া রাখা কর্ত্তব্য, যেহেতু তৎকালে তাহার শরীর পরিচালিত হইলে সহজে আহার পরিপাক হয় না।

নবম অধ্যায়।

শিশুকে স্তন পান পরিত্যাগ করাইবার প্রকরণ।

একণে শিশুকে কোন সময়ে ও কি প্রকারে স্তন্য পান পরিত্যাগ করান উচিত তদ্বিষয় বিবেচনা করা যাইতেছে। এদেশে এই এক কুপ্রথা আছে যে শিশুকে উপযুক্ত সময়ে স্তন ত্যাগ করান না হইয়া অনেক বিলম্বে হইয়া থাকে। অতএব কোন কোন শিশু তিন চারি বৎসর পর্য্যন্ত মাতৃদুগ্ধ পান করে। এ প্রথা অতি অনিষ্টকর, ইহাতে মাতা ও সন্তান উভয়েরই শারীরিক সুস্থতা [illegible] হয়।

[illegible]কে মাতৃদুগ্ধ ত্যাগ করাইবার সময়ে দুইটী বিষয় বিবেচনা করা কর্ত্তব্য; প্রথম মাতার শরীরের সুস্থতা ও অবস্থা, দ্বিতীয় শিশুর স্বাস্থ্য ও শরীরের বৃদ্ধি। যদি মাতার শরীর সুস্থ হয়

ও স্তনে যথেষ্ট দুগ্ধ থাকে তাহা হইলে যেপর্য্যন্ত শিশুর দন্তোদ্ভেদ না হয় তাবৎ স্তন পান ছাড়ান উচিত নহে। বলবান্ শিশুর দন্ত নয় বা দশ মাসে উঠিয়া থাকে, দুর্ব্বল বালকের দাঁত অধিক বিলম্বে নির্গত হয়। সুতরাং সবল শিশু অপেক্ষা দুর্ব্বলকে বিলম্বে স্তনপান ত্যাগ করাইতে হইবেক।

যদ্যাপি উপরি লিখিত কালের পূর্ব্বেই মাতার স্তনে দুগ্ধ অল্প হইয়া যায়, আর তাহাতে সন্তানের ক্ষুধা নিবৃত্তি না হয় ও ক্রমে স্বাস্থ্য নষ্ট হইতে আরম্ভ হয়, তবে দন্ত উঠিবার পূর্ব্বেই ক্রমে ক্রমে স্তন পান ত্যাগ করান কর্ত্তব্য। এমত অবস্থায় দুগ্ধ না ছাড়াইলে যত হানি হয় ছাড়াইলে তত হয় না, কিন্তু যে শিশুর পিতা মাতা ক্ষয় রোগাক্রান্ত তাহাকে দুই বৎসর বা আঠার মাস পর্য্যন্ত দাইয়ের উত্তম স্তনদুগ্ধ পান করাইলে সে সুস্থ ও সবল হয় ইহা পরীক্ষা দ্বারা স্থিরীকৃত হইয়াছে। বৎসরের মধ্যে যে সময়ের বাতাস উত্তম হয় এবং শিশুকে বাহিরে লইয়া গেলে তাহার পীড়া হইবার আশঙ্কা না থাকে, সেই সময়ে স্তন পান ত্যাগ করাইতে পারিলে বড় ভাল হয়।

শিশুকে স্তন পান ত্যাগ করাইবার প্রধান নিয়ম এই, ক্রমে ক্রমে অন্য প্রকার আহার করিতে অভ্যাস করাইয়া ক্রমশঃ স্তন পান হ্রাস করাইতে হইবে। সাত আট মাস বয়ঃক্রমের সময় যখন সম্মুখের দন্ত উঠিবার উপক্রম হইবে তখন দিনের মধ্যে একবার কিম্বা দুইবার কোন হাল্কা আহার দিবেক; পরে ঐ আহার ক্রমে অধিক করিয়া একবার দিতে হইবেক যেন তাহাতে স্তন পানের বাঞ্ছা ক্রমে খাট হইতে পারে। এপ্রকার করিলে অতি সহজেই স্তন পান ত্যাগ করান হইবেক এবং মাতা ও সন্তান

উভয়ের কোন হানি হইবেক না। কিন্তু এরূপ না করিয়া যদি হঠাৎ স্তন পান বন্ধ করা যায়, তাহা হইলে মাতার স্তন হইতে নিয়মিত দুগ্ধ নির্গত না হওয়ায় তাঁহার ব্যামোহ হইবেক এবং হঠাৎ নূতন আহার দ্বারা শিশুরও পীড়া হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। এই কারণে যৎকালে দন্তোদ্ভেদ অথবা অন্য কোন পীড়া প্রযুক্ত শিশু ক্লেশ ভোগ করে তৎকালে তাহাকে স্তন পান ত্যাগ করান কদাচ উচিত নহে, তাহা করিলে অঙ্গ খেচনী কিম্বা উদরের কোন গুরুতর পীড়া জন্মিবার নিতান্ত সম্ভাবনা।

স্তন পান ত্যাগ হইলে পর শিশুকে তরল কিম্বা তরল ও ঘন দ্রব্যেতে মিশ্রিত আহার দেওয়া আবশ্যক। দুগ্ধ বা দুগ্ধের সহিত এরোরুট বা টেপিওকা, কিম্বা সাগু, পাঁওরুটী, ময়দা বা চাউলের গুঁড়ি সিদ্ধ করিয়া তাহাতে কিঞ্চিৎ চিনি দিয়া খাওয়ান কর্ত্তব্য। যাবৎ পর্য্যন্ত কষের দাঁত না উঠে, তাবৎ এইরূপ করিয়া আহার দেওয়া উচিত; মধ্যে মধ্যে রুটীর টুকরা কিম্বা মাখন ও রুটী অথবা সহজ রকম কোন মৎস্য বা মাংসের যুষও দেওয়া যাইতে পারে। কিন্তু স্তনপান ত্যাগ হইবামাত্র অধিক কিম্বা পুষ্টিকর আহার দেওয়া কোনমতে কর্ত্তব্য নহে।

স্তন পান ত্যাগের সময়ে শিশুর যে প্রায় পীড়া হইয়া থাকে, তাহার কারণ এই, তৎকালে সে খিটখিটে হয় এবং কান্দিবামাত্র তাহার ক্ষুধা হইয়াছে বোধ করিয়া প্রতিপালকেরা আহার দেয়। কিন্তু এইরূপ করাতে বালক আরো খিটখিটে হয় এবং পুনঃ পুনঃ আহার দেওয়াতে শেষে তাহার অজীর্ণ রোগ হইয়া গুরুতর পীড়া জন্মে; ফলতঃ মাতা যদি সে সময়ে কিঞ্চিৎ কঠিনতা প্রকাশ

করিয়া বিবেচনাপূর্ব্বক কার্য্য করেন তাহা হইলে ত্বরায় নূতন আহার অভ্যাস করিয়া শান্ত স্বভাব হয়।

স্তন পান ছাড়াইলে পর যদি শিশুর ক্ষুধা অত্যন্ত বৃদ্ধি হয় ও আহারের নিমিত্ত সে অতিশয় ব্যাকুলতা প্রকাশ করে বিশেষতঃ যদি তাহার তলপেট বড় দেখায় তবে বোধ করিতে হইবেক, যে তাহার গণ্ডমালা রোগ জন্মিবার উপক্রম হইয়াছে। ফলে অধিক কিম্বা গুরুপাক দ্রব্য আহার করাইলে ঐ রোগের লক্ষণ দৃষ্ট হয়, এবং ক্রমাগত ঐ রূপ আহার দিলে মাংস গ্রন্থি সকল স্ফীত ও অজীর্ণ রোগ হইয়া স্বাস্থ্য নষ্ট হইয়া যায়।

এস্থলে সকলকে পুনরায় সাবধান করা যাইতেছে. যে দুগ্ধপোষ্য শিশুর কিঞ্চিন্মাত্র পীড়া হইলেই তাহাকে ঔষধ খাওয়ান বড় মন্দ। অনেকে এমত বোধ করেন রোগ যেন একটা বস্তুর ন্যায় বাহির হইতে আসিয়া শরীর মধ্যে প্রবেশ করে, এই নিমিত্ত ঔষধ দ্বারা তাড়াইয়া দিতে যত্ন পান; কিন্তু ইহা তাঁহাদের ভ্রম মাত্র। শারীরিক যে সকল ব্যাপার নিয়মিত আছে তন্মধ্যে কোন একটার ব্যতিক্রম হইলেই তাহাকে পীড়া বলা যায়, শিশুদিগের ঐ প্রকার শারীরিক ব্যাপারের ব্যতিক্রম প্রায় আহারের দোষেই হইয়া থাকে, ঐ বিষয়ে সাবধান হইলেই তাহা নিবারিত হয়। যদি আহার বিষয়ে সাবধান না হইয়া কেবল ঔষধ সেবন করান যায়, তাহা হইলে রোগের প্রতীকার হওয়া দূরে থাকুক বরং বৃদ্ধি হয়। এই রূপ করাতে অনেক শিশুর মৃত্যু হইতেও দেখা গিয়াছে।

দশম অধ্যায়।

গাত্র পরিষ্কার, শরীর চালনা ও নিদ্রার বিষয়।

গাত্র পরিষ্কার। শৈশবাবস্থায় শরীরের চর্ম্ম অত্যন্ত কোমল, পাতলা এবং সহজে ক্ষত হইবার যোগ্য, অধিকন্তু চর্ম্মদ্বারা শরীরের অধিকাংশ ক্লেদ ঘর্ম্মরূপে বহির্গত হয়; অতএব শিশুর স্বাস্থ্য উৎপাদনার্থ গাত্রের চর্ম্ম পরিষ্কার রাখা অত্যন্ত আবশ্যক। চর্ম্মদ্বারা যে ঘর্ম্ম নির্গত হয় তাহার কিয়দংশ তরল ও কিয়দংশ ঘন। তরল অংশ বাষ্প হইয়া বাতাসের সহিত মিশ্রিত হয়, আর ঘন ভাগ গাত্রের চর্ম্মে ও পরিধেয় বস্ত্রে লাগিয়া থাকে। যদিও ঐ বাষ্প দৃষ্টি গোচর হয় না তথাপি তাহা যে উদ্গত হয় ইহা অনায়াসেই অনুভব করিতে পারা যায়। কোন একটি ক্ষুদ্র গৃহের মধ্যে অনেক লোক কতক ক্ষণ অবস্থিতি করিলে তাহাদের শরীর হইতে বাষ্প অর্থাৎ ভাপ উঠে এবং তদ্দ্বারা এক প্রকার গন্ধ উৎপন্ন হয়, ইহা প্রত্যক্ষ ও অনুভবসিদ্ধ আছে। আর প্রাতঃকালে বাহিরের বাতাস হইতে আসিয়া যে শয়নাগারের দ্বার বন্ধ, তন্মধ্যে প্রবেশ করিলে উক্ত বাষ্পের দুর্গন্ধ স্পষ্টই প্রাপ্ত হওয়া যায়। কিন্তু দিবাভাগে প্রায় ঐ বাষ্পের উপলব্ধি হয় না, তাহার কারণ এই, দিবসে শরীর হইতে ভাপ নির্গত হইবামাত্র বাতাসের সহিত মিশিয়া চারিদিকে বিস্তৃত হয়।

চর্ম্মদ্বারা শরীরের যে মলা নির্গত হয়, তাহার অধিক অংশ চর্ম্মে লাগিয়া থাকিলে চর্ম্ম বিকৃত হয় এবং লোমকূপ সকল বন্ধ

হইয়া যায়, তাহাতে ভালরূপে পুনর্ব্বার স্বেদ নির্গম হইতে পারে না; সুতরাং শরীরের দুষ্ট পদার্থ লোমকূপ দিয়া বহির্গত হইতে না পারাতে শরীর মধ্যে থাকিয়া অনিষ্ট জন্মায়, কিম্বা গুহ্যদ্বার বা প্রস্রাবদ্বার অথবা নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের পথ দিয়া নির্গত হইয়া ঐ সকল পথকে অতিশয় উত্তেজিত করে, তাহাতে নানা রোগ জন্মে কখন বা চর্ম্মের পীড়া অর্থাৎ ফোড়া পাচড়া প্রভৃতি উৎপন্ন হয়।

অতএব ঘর্ম্মের সূক্ষ্মাংশ যাহা দৃষ্টিগোচর হয় না তাহা কিরূপে সহজে বাহির হইয়া যাইতে পারে, এবং স্থূলাংশ যাহা চর্ম্মে লাগিয়া থাকে তাহা কিপ্রকারে অপনীত হইতে পারে তাহার উপায় করা অত্যন্ত আবশ্যক।

হাল্‌কা ও সচ্ছিদ্র অর্থাৎ পাতলা রকম বস্ত্রদ্বারা শিশুর গাত্র আল্‌গা করিয়া আচ্ছাদন করা এবং ঐ বস্ত্র পুনঃপুনঃ বদলাইয়া দেওয়াই প্রথমোক্ত বিষয়ের উপায়। দ্বিতীয়ের উপায় এই যে ঈষদুষ্ণ জলে প্রতিদিন নিয়মিত সময়ে শিশুর গাত্র ধৌত ও মার্জ্জন করা।

শিশুকে যে জলে স্নান করাইবেক তাহাতে সাবান মিশ্রিত করা অনাবশ্যক, বরং তাহাতে দোষ আছে, কারণ সাবান দিয়া গাত্র ধৌত করিলে চর্ম্মে যে এক প্রকার তৈলবৎ পদার্থ আছে যদ্দ্বারা চামড়া নরম থাকে তাহা উঠিয়া যাওয়ায় চর্ম্ম শুষ্ক ও কঠিন হয় এবং ফাটিয়া কিম্বা ছাল উঠিয়া যায়; ধোপারা সর্ব্বদা সাবান ব্যবহার করে তাহাদিগের হস্ত অতিশয় ফাটা দেখা গিয়া থাকে। ফলতঃ হস্তপদাদিতে ক্ষত ইত্যাদি হইলেই সাবান দিয়া ধৌত করা উচিত, তদ্ব্যতিরেকে সাবান ব্যবহার করা ভাল নহে।

এই পুস্তকের পঞ্চম অধ্যায়ে যে প্রকার জলপূর্ণ কাঠুয়াতে শরীর মগ্ন করিয়া স্নান করাইবার বিধান লিখিত হইয়াছে, সেই রূপ করিলে শিশুর শরীর অতি সহজে ও নির্ব্বিঘ্নে ধৌত করা যাইতে পারে; কারণ তাহাতে শিশুর ভিজা শরীরে অধিক বাতাস লাগিতে পারে না কেবল জলহইতে তুলিয়া গাত্র মোছাইবার সময় ক্ষণকাল লাগে, তাহাতে কোন অনিষ্ট হয় না। এরূপ না করিয়া যদি বালককে একখান পীঁড়ি বা অন্য কোন আসনে রাখিয়া তাহার শরীরে উষ্ণজল ঢালিয়া হস্ত বা গামছা দিয়া ধোয়াইয়া দেওয়া যায় তাহা হইলে যতক্ষণ স্নান শেষ না হয়, ততক্ষণ পর্য্যন্ত তাহার শরীরের কোমল চর্ম্মে একবার উষ্ণজল একবার শীতল বাতাস লাগিতে থাকে, তাহাতে হঠাৎ সরদি প্রভৃতি ব্যামোহ হইতে পারে। অতএব পূর্ব্বোক্ত প্রকারে জলমধ্যে শরীর মগ্ন করিয়া নরম স্পাঞ্জ কিম্বা নরম নেকড়া দিয়া সর্ব্বাঙ্গ বিশেষতঃ চামড়ার ভাঁজ ও সন্ধিস্থান সকল এপ্রকারে পরিষ্কার করিবেক যেন কিছু মাত্র মলা না থাকিতে পারে। গাত্র ধৌত হইবামাত্র শীঘ্র অথচ ধীরে ধীরে নরম শুষ্ক তোয়ালে দিয়া মোছাইবেক, তাহার পরে ক্ষণেককাল হস্তদ্বারা ঘর্ষণকরিয়া বস্ত্রে আচ্ছাদিত করিয়া দিবেক।

শিশুকে স্নান করাইবার দুইটী উত্তম সময়, প্রাতঃকালে, নিদ্রাহইতে উঠিবা মাত্র, আর সন্ধ্যাকালে, নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে। যদি প্রাতঃকালে নিদ্রা ভঙ্গ হইলে পর শারীরিক দুর্ব্বলতা অথবা অন্য কোন কারণ বশতঃ শিশুকে তৎক্ষণাৎ স্তনপান করান আবশ্যক হয়, তবে স্তন পানের দুই ঘন্টা পরে স্নান করান কর্ত্তব্য, কারণ ভরাপেটে স্নান করাইলে আহার পরিপাকের ব্যাঘাত

জন্মে। এবিষয়ে কি শিশু কি যুবা সকলেরই পক্ষে সাধারণ নিয়ম এই যে যখন পেট খালি থাকিবেক অথবা যখন উদরস্থ আহার পরিপাক হইয়া যাইবেক তখনই স্নান করা বিধেয়।

শিশুর শরীরে হঠাৎ সরদি লাগিতে পারে এজন্য যে জলে তাহাকে স্নান করাইতে হইবেক তাহার উষ্ণতা তাপমান যন্ত্রের ৯৬।৯৮ ডিগ্রি হওয়া উচিত। যদি ঐ যন্ত্র নিকটে না থাকে তবে শিশুর জননী বা ধাত্রী হস্ত ডুবাইয়া জলের উষ্ণতা পরীক্ষা করিবেন, শিশুর গাত্রের উত্তাপের তুল্য উষ্ণ হইলেই ঐ জল স্নানের উপযুক্ত হইবেক। শিশু যে পর্য্যন্ত বড় ও বলবান্ না হয় তাবৎ উহা অপেক্ষা অল্প উষ্ণ জলে স্নান করান উ-চিত নহে।

প্রতিদিন প্রাতঃকালে শিশুকে স্নান করাইয়া পুনরায় সন্ধ্যার সময় উষ্ণজলে তাহার শরীর অল্পকাল ধৌত করা ভাল, কিন্তু প্রাতঃকালের জল অপেক্ষা বৈকালের জল কিঞ্চিৎ অধিক উষ্ণ করিতে হইবেক। সন্ধ্যাকালে স্নানের গুণ এই যে তাহাতে শিরা সকল সুস্থির থাকে এবং দেহের উপরি ভাগের রক্ত সমান রূপে পরিচালিত হয় সুতরাং আন্তরিক পীড়া উৎপন্ন হইতে পারে না। এই স্নানদ্বারা দুর্ব্বল ও গণ্ডমালা রোগ বিশিষ্ট শিশুর অনেক উপকার দর্শে, বিশেষতঃ যে ছেলে অতিশয় অস্থির ও খিটখিটিয়া তাহাকে সন্ধ্যাকালে স্নান করাইলে শান্ত হইয়া আরামে নিদ্রা যায়। কিন্তু অধিক কাল ব্যাপিয়া অথবা ঠাণ্ডা ঘরের মধ্যে রাখিয়া এই স্নান করান কর্ত্তব্য নহে, তাহা করিলে হঠাৎ সরদি উপস্থিত হইবেক।

কোন কোন শিশু লালন পালনের দোষে গরম জলে অবগাহন

করিতে ভয় পায় এবং তাহার শরীরে স্নানও সহ্য হয় না। এপ্রকার শিশুকে স্নান না করাইয়া তাহার গাত্রে ঈষৎ উষ্ণ জল ঢালিয়া কিম্বা জল ও স্পঞ্জ দিয়া গাত্র পরিষ্কার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু বড় সাবধান হইতে হইবেক যেন ভিজা গায়ে বাতাস না লাগে তাহা হইলে গুরুতর পীড়া জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। এ সকল বিষয়ে সাবধান না হইয়া স্নান করাইলে অনেক অনিষ্ট ঘটিয়া থাকে, এইহেতু অনেকে শিশুদিগকে সর্ব্বদা স্নান করাইতে নিষেধ করেন।

কোন কোন চিকিৎসক শিশুকে শীতল জলে স্নান করাইতে পরামর্শ দেন, কিন্তু তাহা যুক্তি ও ব্যবহারের বিরুদ্ধ এবং শিশুর শরীর বিশেষরূপ সবল না হইলে তাহাতে নিশ্চয় অপকার হয়। শিশুর বয়স্ কয়েক মাস হইলে পর যদি তাহার শরীর সুস্থ থাকে এবং গ্রীষ্ম উপস্থিত হয় তবে প্রাতঃকালীন স্নানের জল ক্রমে অল্প উষ্ণ করা যাইতে পারে, কিন্তু শীতকালে কিম্বা ছেলে দুর্ব্বল হইলে হঠাৎ শীতল জলে স্নান করাইলে অসংশয় অপকার হয়। স্নান করাইবার পর যদি শিশুর সমস্ত গাত্র কোমল ও শুষ্ক তোয়ালে কিম্বা হাত দিয়া ধীরে ধীরে ঘর্ষণ করে তাহা হইলে বড় উপকার ও সুখ হইবে।

শিশুকে পরিষ্কার রাখিবার আর এক নিয়ম এই, তাহার বিছানায় বা গাত্রের বস্ত্রে মল মূত্র লাগিবা মাত্র পরিষ্কার করিবেক এবং গাত্রে লাগিলে তৎক্ষণাৎ ধোয়াইয়া দিবেক। যদিও শৈশবাবস্থায় প্রথমে সর্ব্বদাই মলমূত্র নির্গত হয়, সময়ের নিয়ম থাকে না, তথাচ শিশু কিঞ্চিৎ বড় হইলেই জননী মনোযোগপূর্ব্বক ঐ ব্যাপারের পূর্ব্ব লক্ষণ বুঝিয়া অনায়াসে সাবধান হইতে পারেন।

অগ্রে সাবধান হইলে শিশুর বস্ত্রাদি অপরিষ্কার হইবে না। আর অতি শৈশবকালেও ধাত্রীর বা জননীর মনোযোগ থাকিলে শিশুর দৈহিক কার্য্য সমাধা করিবার সময় নিরূপিত করা যাইতে পারে।

শরীর চালনা। অন্যান্য অবস্থার ন্যায় শৈশবাবস্থাতেও শারীরিক স্বাস্থ্য সাধনার্থ নিয়মিত পরিশ্রম অর্থাৎ শরীর চালনা অত্যাবশ্যক, এবং শিশুরও যে ঐ প্রকার পরিশ্রম করিবার ইচ্ছা আপনা হইতে হয় ইহা স্পষ্টরূপে প্রকাশ পায়। কিন্তু শিশুকে কিরূপ পরিশ্রম করান উপযুক্ত, তাহার শরীরের ভাব এবং দৈহিক কার্য্য নির্ব্বাহের নিয়ম বিবেচনা করিলেই অনায়াসে স্থির করা যাইতে পারে।

জন্মকালে শিশুর অঙ্গ প্রত্যঙ্গ এমত অসম্পূর্ণ থাকে যে সে স্বেচ্ছাধীন কোন কার্য্য করিতে পারে না। তৎকালে তাহার অঙ্গ সকলের বৃদ্ধি ও পরিপক্কতাই আবশ্যক, অতএব ভূমিষ্ঠ হইবার পর কয়েক সপ্তাহ কেবল আহার ও তাহার পরিপাক এবং শরীর পুষ্টি ও নিঃশ্বাস প্রশ্বাস এবং নিদ্রা, এই কয়েকটি ব্যাপার কিরূপে সুসম্পান্ন হইতে পারে তদ্বিষয়েই যত্নবান্ থাকিতে হয়, কারণ ঐ সকলই শরীর বর্দ্ধনের উপযোগী। ঐ সময় তাহার অঙ্গ সঞ্চালন বিষয়ে অধিক মনোযোগ করিবার আবশ্যকতা নাই। তখন শিশুরও স্বেচ্ছামতে নড়িতে চড়িতে বাঞ্ছা থাকে না, এবং শরীরের অস্থি ও মাংসপেশী, যাহা গতি বিধির যন্ত্র স্বরূপ, তাহাও নরম ও ক্ষীণ থাকে, তাহাতে শিশু আপন মস্তকও তুলিতে পারে না এবং শরীরও স্থানান্তর করিতে সমর্থ হয় না, সে সময় তাহাকে বসাইতে গেলে তাহার মাথা লুটাইয়া ও শরীর ঢুমড়িয়া যায়। যদিও হস্ত ও পদ কিঞ্চিৎ পরিচালনার

যোগ্য হয়, তথাচ মাংসপেশী এমন দুর্ব্বল থাকে যে অত্যল্প বাধা পাইলেই তাহার চালনা রহিত হইয়া যায় এবং অস্থিও অতিশয় কোমল থাকা প্রযুক্ত অত্যল্প ভারেই নত হয়। কিন্তু যখন শিশু ছয় বা সাত মাসের হয় তখন শরীরের অস্থি ও বন্ধনী এবং মাংসপেশী প্রায় নিরেট ও শক্ত হয়, তাহাতে সে সময় সে আপন মস্তকের ভার ধারণ করিতে ও সোজা হইয়া বসিতে পারে। ফলতঃ ঐ পরিমাণের বয়স্ না হইলে শিশুরও মনে নড়িবার চড়িবার বাসনা উদিত হয় না এবং সে তাহা প্রকাশও করিতে পারে না।

অতএব ভূমিষ্ঠ হইলে পর কয়েক সপ্তাহপর্য্যন্ত অন্যের সাহায্য বিনা শিশুর শরীর চালনা হইবার সম্ভাবনা নাই, কিন্তু সে সময়ে তাহাকে বসাইয়া কিম্বা খাড়া করাইয়া পরিশ্রম করান অনুচিত; এ বিষয়ে সাবধান না হইয়া যদি শিশুকে প্রথম হইতে বসাইতে চেষ্টা করা যায়, তাহা হইলে পৃষ্ঠের দাঁড়া শরীরের ঊর্দ্ধ ভাগের ভরে নত হইয়া চিরকালের নিমিত্তে তাহাকে কুজা করিবেক এবং তাহার বায়ুকোষ ও হৃৎপিণ্ড ও পাকস্থলীতে অধিক চাপ পড়িয়া ঐ সকল যন্ত্রের স্বাভাবিক কার্য্যের ব্যাঘাত জন্মাইবে। এজন্য শিশুকে প্রথম প্রথম এই মাত্র পরিশ্রম করান উচিত, যে জননী বা ধাত্রী তাহাকে ক্রোড়ে অথবা ক্ষুদ্র গাড়ির ভিতরে সমান বা কিঞ্চিৎ হেলানে ভাবে শোয়াইয়া এক ঘর হইতে অন্য ঘরে অথবা বাঁহিরের বাতাসে লইয়া বেড়ান, এবং হস্তদ্বারা সমস্ত গাত্র ধীরে ধীরে ঘর্ষণ করিয়া দেন। এইরূপ করিলে শিশুর শরীরের রক্ত সমানরূপে চালনা হইবেক এবং তাহাতে তাহার আরাম বোধও হইবেক।

শিশুর শরীরে সম্যক্‌রূপে বলাধান না হইতে হইতেই অনেকে অজ্ঞান বা আমোদ প্রযুক্ত তাহার হস্ত পদাদি নাড়া চাড়া করেন, কেহ কেহ অতি অনুপযুক্ত সময়ে অর্থাৎ আহারের পরেও ঐরূপ করিয়া থাকেন। কিন্তু তাঁহারা যদি শিশু শরীরের দুর্ব্বলতা অবগত থাকিতেন, তাহা হইলে কদাচ ঐ প্রকার কর্ম্ম করিতেন না। ফলতঃ কারণ অনুসন্ধান পূর্ব্বক বিবেচনা করিতে গেলে স্পষ্টই প্রতীতি হইবে যে মাতৃ গর্ভ হইতে ভূমিষ্ঠ হইবার সময় শিশুর যে ক্লেশ হয় তাহাতে কতক দিন পর্য্যন্ত তাহার আর কোন প্রকার পরিশ্রম করিবার ক্ষমতা থাকে না। অধিকন্তু জন্মিবা মাত্র শিশুর নিঃশ্বাস প্রশ্বাস বহিতে আরম্ভ হয়, ঐ কার্য্য দ্বারা তাহার বক্ষঃস্থলের ও তলপেটের মাংসপেশীসকল দিবা রাত্র চালিত হইতে থাকে। অতএব প্রথম কয়েক মাস নিঃশ্বাস প্রশ্বাস ও এক এক বার ক্রন্দন করাতে ও হস্ত পদ নাড়া চাড়াতে যে পরিশ্রম হয় তাহাতেই তাহার শারীরিক স্বাস্থ্য ও শরীর বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

যদি গ্রীষ্ম বা বসন্তকালে সন্তানের জন্ম হয়, তবে প্রথম ১০ কিম্বা ১৪ দিবস পর্য্যন্ত প্রসব ঘর বা তৎ পার্শ্ববর্ত্তি ঘরে তাহাকে নাড়া চাড়া করা কর্ত্তব্য, তাহার পর এক এক বার ১৫।২০ মিনিট কালের নিমিত্তে সাবধান পূর্ব্বক বাহিরের বাতাসে আনিতে হইবেক। কিন্তু যদি শীতকালে বা বর্ষাকালে ভূমিষ্ঠ হয়, তবে তিন চারি সপ্তাহ গত না হইলে বাহিরে আনা উচিত হয় না। তখনও উত্তম সময় * দেখিয়া অল্প ক্ষণের জন্য বাহির করিতে হইবেক। এইরূপে বাহিরের বাতাস ক্রমশঃ সহ্য করাইবেক, ক্রমে

* যখন আকাশ পরিষ্কার থাকে এবং শীতল বা আর্দ্র বাতাস না বহে।

ক্রমে বাহিরের বায়ু সহ্য হইলে পর শিশুকে অধিক কাল পর্য্যন্ত বাহিরে রাখাতে কোন হানি হইবেক না।

জন্মাবধি কয়েক সপ্তাহপর্য্যন্ত শিশুর চক্ষু বড় কোমল থাকে, অতি সহজে নষ্ট হইবার সম্ভাবনা, একারণ নবপ্রসূত সন্তানকে হঠাৎ দিবসের প্রখর আলোকে অথবা প্রজ্বলিত অগ্নির উত্তাপে বিশেষতঃ সূর্য্যের তীক্ষ্ণ কিরণে রাখা উচিত হয় না তাহা করিলে চক্ষুর দোষ জন্মিবেক। এই রূপ শিশুর নিকট হঠাৎ কোন গম্ভীর শব্দ হইতে দেওয়াও অনুচিত, কারণ ঐ শব্দ শিশুর কর্ণে সহসা লাগিলে তাহার অঙ্গখেচনী প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে।

গ্রীষ্মকালে শিশুকে যত ক্ষণ ইচ্ছা বাহিরের বাতাসে রাখা যাইতে পারে, তাহাতে কোন হানি হয় না; কিন্তু প্রাতঃকাল ও সন্ধ্যাকালের হিম ও শিশির না লাগে এবিষয়ে সাবধান হইতে হইবেক। অতএব শরীরচালনার নিমিত্ত শিশুকে প্রথমে প্রতি-দিন ১৫।২০ মিনিট কাল বাহিরের বাতাসে রাখিবে, তাহা সহ্য হইলে ক্রমে এক বা দুই ঘণ্টা পর্য্যন্ত বাহিরে রাখা যাইতে পারিবে। অনেক বালক বাহিরের বাতাসে আনন্দিত হয়। কিন্তু শীতকালে ও বর্ষাকালে বড় সাবধানপূর্ব্বক বাহির করিতে হইবেক, কেননা শিশুর উত্তাপ উৎপাদিকা শক্তি অত্যল্প, ইহাতে ঐ সময়ে বাহিরের শীতল বাতাসে তাহার হঠাৎ সরদি হইতে পারে।

অতি ছোট ও দুর্ব্বল শিশুকে শীতকালের হিমে লইয়া যাওয়া উচিত নহে, কিন্তু তাহার বয়স্ এক মাস হইলে পর যদি তাহার শরীর সুস্থ হয়, এবং আকাশে মেঘ বা হিম বাতাস না থাকে, তবে উত্তমরূপে বস্ত্রাচ্ছাদিত করিয়া শীতকালেও বাহির করা

যাইতে পারে। ফলতঃ দিবসের মধ্যে যে সময় উত্তম হয় ও যে স্থানে জোর বাতাস না লাগে এবং ছায়া থাকে ও যেখানকার বাতাস নির্ম্মল, সেই স্থানে শিশুকে লইয়া যাওয়া কর্ত্তব্য। এই সকল বিষয়ে সাবধান হইলেও যদি বালকের ব্যামোহ হয়, তবে কিছু দিন ঘরের বাহির করা বন্ধ করিয়া উত্তমরূপে বাতাস খেলে এরূপ একটা বড় প্রশস্ত ঘরের মধ্যে লইয়া বেড়ান উচিত।

প্রতিদিন দুই তিন বার এক বা দুই ঘন্টা কালের নিমিত্ত শিশুদিগকে উত্তম নির্ম্মল বাতাসে লইয়া যাওয়া আবশ্যক। কিন্তু আহারের পরেই বাহির করা কিম্বা বাহির হইতে আনিবা মাত্র আহার দেওয়া না হয় এবিষয়ে সাবধান হইতে হইবেক। ফলতঃ একটি সময় নিরূপিত করিয়া প্রতি দিন সেই সময়ে বাহিরে লইয়া যাওয়া উচিত। শীতকাল হইলে কিম্বা পূর্ব্বদিকের শীতল বাতাস বহিলে এক ঘন্টার অধিক কাল বাহিরে রাখা ভাল নহে।

দাই কিম্বা দাসীকে সাবধান করা কর্ত্তব্য যেন শিশুকে ক্রোড়ে বসাইবার মত করিয়া বাহিরে না বেড়ায়, কারণ ঐরূপে লইয়া বেড়াইলে শিশুর মস্তক এক দিকে ঝুঁকিয়া পড়িবে তাহাতে নিঃশ্বাস পরিত্যাগের ব্যাঘাত হইবেক। দাইদিগকে এইরূপ চারি পাঁচ মাস পর্য্যন্ত সাবধান থাকিতে হইবেক, তাহার পর এক এক বার ক্ষণেক কালের নিমিত্ত ক্রোড়ে বসাইতে অভ্যাস করাইবে।

ডাক্তর এবর্লে সাহেব বলেন, সন্তান ভূমিষ্ঠ হইলে কতক দিন পর্য্যন্ত তাহাকে দিনের মধ্যে দুই তিন বার এক খান ছোট গদির উপর কিম্বা একখান ছোট বাদামী ডালার মধ্যে শোয়াইয়া

ঘরের ভিতর বেড়ান ভাল। ডালাতে শোয়াইলে শিশুর শরীরে কিঞ্চিৎ সুখজনক দোলা পাইবে এবং ঐ ডালার কিনারা যদি ছেলের শরীর অপেক্ষা ৩।৪ ইঞ্চি উচ্চ হয় তাহা হইলে তাহার উপর কাপড় আচ্ছাদন দিলে শিশুর হাত পা নড়া চড়ার কোন ব্যাঘাত হইবেক না। ঐরূপে তিন চারি সপ্তাহ গত হইলে পর দাইকে বলিবে আপনার বাহুদ্বয়ে শিশুকে হেলানে করিয়া শোয়াইয়া বেড়ায়, কিন্তু এই উপদেশ দিতে হইবেক যেন তাহার বাহুতে শিশুর সমস্ত শরীর ও মস্তকের ভার স্বচ্ছন্দে থাকিতে পারে এমত করিয়া ধরে। উক্ত প্রকারে বালককে ক্রোড়ে করিবার ধারা এই, দাইয়ের হস্ত শিশুর উরুদেশ ও পশ্চাদ্ভাগ বেষ্টন করিয়া থাকিবে এবং শিশুর মস্তক ও শরীর দাইয়ের বক্ষঃস্থলে ও বাহুর উপরিভাগে হেলানে ভাবে থাকিবে। দাই এপ্রকারে শিশুকে ক্রোড়ে ধরিয়া যে ঘরে উত্তম রূপে বাতাস খেলে তাহার মধ্যে ধীরে ধীরে বেড়াইবে।

বিছানা হইতে তুলিবার সময়ে শিশুর হস্ত না ধরিয়া বক্ষঃস্থলের দুই পার্শ্বে অর্থাৎ বগলের নীচে দুই হস্ত দিয়া তোলা উচিত, কারণ শিশুর শরীরের অস্থি ও গাইট সকল বড় আল্‌গা থাকে সুতরাং হস্ত ধরিয়া তুলিতে গেলে হঠাৎ হাড় সরিয়া যাইবার সম্ভব। এই কারণে শিশু যখন প্রথম হাঁটিতে চেষ্টা করে তখন হস্ত ধারণ পূর্ব্বক হাঁটাইতে শিখান ভাল নহে, বরং বুকের দুই পার্শ্বে হস্ত রাখিয়া এমন আল্‌গা করিয়া ধরা উচিত যাহাতে অত্যল্প আশ্রয় পায় এবং পড়িবার উপক্রম হইলে তৎক্ষণাৎ ধরিতে পারা যায়।

যখন শিশুকে ক্রোড়ে করিয়া বেড়াইবে তখন তাহার শরীর

ও হস্ত পদ আল্‌গা করিয়া ধরা উচিত, তাহাতে তাহার অঙ্গ চালনার কোন বাধা হইবেক না। অপর মধ্যে মধ্যে ছেলেকে এক বাহু হইতে অন্য বাহুতে ধারণ করা কর্ত্তব্য, কারণ সর্ব্বদা ক্রোড়ের এক দিকে রাখিলে শিশুর অঙ্গ এক দিকে ঝুঁকিয়া বক্র হইবে এবং দৃষ্টিও একদিকে হওয়াতে চক্ষু টেরা হইতে পারিবে। অতএব মধ্যে মধ্যে ক্রোড় পরিবর্ত্তন করা শিশু ও দাই উভয়েরই পক্ষে মঙ্গল দায়ক।

যদি শিশুকে নাচায় বা দোলায় তদ্বিষয়ে এই বক্তব্য যে আস্তে আস্তে ঐ প্রকার করাতে হানি নাই বরং ছেলের সুখবোধ হইবার সম্ভাবনা আছে; কিন্তু অধিক নাচাইলে অথবা দোলাইলে যে মন্দ হইবে তাহাতে সন্দেহ মাত্র নাই।

শিশুর বয়স্ যখন পাঁচ বা ছয় সপ্তাহের হয়, তখন তাহাকে ক্ষুদ্র গাড়িতে করিয়া বাহিরের বাতাসে লইয়া যাওয়া ভাল, তাহাতে তাহার শরীরের পক্ষে অতিশয় উপকার হয়; কেননা গাড়ির মধ্যে স্বচ্ছন্দে লম্বা হইয়া শুইতে পারে, কোন ক্লেশ বোধ হয় না অথচ উত্তম রূপে শরীর চালনা হইতে থাকে। এই নিমিত্ত বালকেরা গাড়িতে চড়িতে বড় ভাল বাসে, কিন্তু অতিশয় বেগে গাড়ি চালান উচিত নহে। আর মেঘাচ্ছন্ন দিনে অথবা শীতকালের হিমে গাড়িতে করিয়া শিশুদিগকে বাহিরে লইয়া যাওয়া ভাল নয়।

সন্তান জন্মিলে পর প্রথমতঃ কয়েক সপ্তাহ পর্য্যন্ত উপরি লিখিত নিয়মানুসারে অন্য ব্যক্তি দ্বারা তাহার শরীর চালনা হওয়া আবশ্যক, তাহার পরে শিশু যত বড় হইয়া শক্তিমান্ হইতে থাকে তত স্বয়ং পরিশ্রম করিতে তাহার ইচ্ছা হয়;

সুতরাং ঐ বাঞ্ছা পূর্ণ করিবার উপায় করিয়া দিতে হইবেক। ভূমিষ্ঠ হইবার পর প্রথম কতক সপ্তাহ পর্য্যন্ত বাহ্য বস্তুর পরিষ্কার জ্ঞান প্রাপ্ত হয় না, তাহার পরে কিছু কিছু চিনিতে থাকে এবং যে দিক হইতে কোন শব্দ বা আলো আইসে সেই দিকে দৃষ্টিপাত করে। ঐ সময়েই স্বয়ং পরিশ্রম করিতে অর্থাৎ হস্তপদ নাড়িতে চাড়িতে তাহার ইচ্ছা হয়; অতএব তখন তাহার হাত পা হইতে কাপড় সরাইয়া দেওয়া উচিত, তাহা করিলে নড়িতে চড়িতে কোন বাধা পাইবেক না।

শিশুর যত বল বৃদ্ধি হয় তত অধিক পরিশ্রম করিতে ইচ্ছা হইয়া থাকে ইহাতে চলিয়া বেড়াইতে চেষ্টা পায়, কিন্তু অতি-শীঘ্র হাঁটিতে না শিখে এবিষয়ে সাবধান হইতে হইবেক। শিশুকে পরিশ্রম করাইবার উৎকৃষ্ট উপায় এই, একখান বড় গা-লিচা বা সতরঞ্চ অথবা শপের উপর কিম্বা গ্রীষ্মকাল হইলে শুষ্ক ও ঘাস আচ্ছাদিত ভূমির উপর শিশুকে ছাড়িয়া দিয়া নিকটে কতক গুলি খেলিবার দ্রব্য রাখিবে, তাহাতে সে আপনি ইচ্ছা-মত নড়িবে চড়িবে ও হস্ত পদ বিস্তৃত করিবে কিম্বা হামাগুড়ি দিবে অথবা গড়াইবে।

হাঁটিবার উপযুক্ত সময় না হইতে হইতে শিশুকে হাত ধরিয়া হাঁটান অপেক্ষা উপরি লিখিত নিয়মে তাহার অঙ্গ চালনা ভাল, তাহাতে বলবান্ হইয়া শীঘ্র হাঁটিতে শিখিবেক, এবং তাহার বক্ষঃস্থল বিস্তৃত হইয়া সমস্ত শরীরের উপকার দর্শিবেক। আর শিশুকে তাহার আপন ইচ্ছামত খেলা করিতে দিলেও কোন অনিষ্ট হইবার আশঙ্কা নাই, যাহাতে অঙ্গে আঘাত লাগিতে পারে এমত কোন কঠিন দ্রব্য নিকটে যদি না রাখা যায় তাহা

হইলে সে স্বেচ্ছামত নড়িবে চড়িবে অথবা হামাগুড়ি দিবে, কোন প্রকার অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা থাকিবেক না।

তদনন্তর কিঞ্চিৎ বয়স্ হইলে যখন হামাগুড়ি দিতে দিতে সম্যক্ বল পাইবে তখন চৌকী বা অন্য কোন বস্তু কিম্বা ধাত্রীকে ধরিয়া আপনা হইতে হাঁটিতে আরম্ভ করিবে, ইহাতে যদিও প্রথম প্রথম বারম্বার পড়িয়া যায়, হানি নাই, তাহার পর আপনিই সাবধান হইবে। কিন্তু হাঁটিবার সময় যদি সর্ব্বদাই সাহায্য করা যায় কিম্বা অতি সামান্য আপদ হইতে রক্ষার জন্য পুনঃ পুনঃ সাবধান করা হয়, তাহা হইলে অন্যের সাহায্যের উপর নির্ভর করা অভ্যাস হইবে এবং আপনি অসাবধান হইয়া চলিবে, সুতরাং সতত পড়িয়া যাইয়া তাহার অঙ্গে আঘাত লাগিবে। বিশেষতঃ শিশুকে যদি তাহার আপনার আপদ্ হইতে মুক্ত হইবার নিমিত্ত চেষ্টা করিতে না দিয়া সর্ব্বদাই সাবধান করা যায়, তবে সে অতিশয় ভীত, গতিহীন, ও অদৃঢ় স্বভাব হইবে। ফলতঃ যে বালককে সর্ব্বদা আপদের ভয় প্রদর্শন বা উপদেশ দেওয়া যায় তাহার প্রায় সেই আপদই ঘটিয়া থাকে, কারণ ভয় দেখাইয়া সর্ব্বদা নিষেধ করাতে সে ভীত ও হত বুদ্ধি হইয়া যায়, আপদ্ উপস্থিত হইলে মুক্ত হইবার কোন চেষ্টা করিতে পারে না সুতরাং তাহাতেই নিপতিত হয়।

শিশুর সর্ব্বগাত্র হস্ত দ্বারা ঘর্ষণ করিলেও তাহার এক প্রকার শরীর চালনা হইতে পারে। ইহাতে অনেক উপকারও আছে, অর্থাৎ তাহার বড় আরাম বোধ হয় এবং শরীরের কোন্ গ্লানি থাকিলে তাহারও প্রতিকার হইয়া যায়। কিন্তু শিশুর শরীর জোরে নাড়া চাড়া করা কিম্বা পিঠে চাপড় মারা উচিত নহে,

এবং কাতুর কুতুর দেওয়াও ভাল নহে তাহাতে বুদ্ধির জড়তা প্রভৃতি মন্দ ফল হইবার সম্ভাবনা।

নিদ্রা। ভূমিষ্ঠ হইবার পর প্রথম এক বা দুই মাস শিশুদের কেবল নিদ্রা ও আহারেই গত হয়, তৎকালে তাহাদিগকে প্রায় জাগ্রত বোধ হয় না। পরে কিঞ্চিৎ চৈতন্য হইলে এক একবার জাগ্রত হইতে দেখা যায়, সুতরাং তখন কোন্ সময়ে ও কতক্ষণ পর্য্যন্ত তাহার নিদ্রা যাওয়া ভাল তাহা বিচার করিবার আবশ্যকতা নাই, কেবল কি প্রকার স্থানে ও কি অবস্থায় শোয়ান কর্ত্তব্য তাহাই স্থির করা উচিত।

নবপ্রসূত সন্তান আপন শরীরের উষ্ণতা রক্ষা করিতে অক্ষম; একারণ জন্মাবধি নিরুন্ত কল্পে চারি সপ্তাহ পর্য্যন্ত তাহাকে মাতৃ ক্রোড়ে শয়ন করান আবশ্যক; মাতৃক্রোড়ে শুইলে ও মাতৃশরীরের উষ্ণতা ভোগ করিতে পাইলে সকল সময়ে বিশেষতঃ শীতকালে শিশু উত্তমরূপে পুষ্ট হইতে থাকিবে। স্বতন্ত্র বিছানায় শোয়াইলে কদাচ তদ্রূপ হইবে না; কিন্তু সাবধান হইতে হইবে যেন তাহার উপর অধিক কাপড চাপান না হয় কিম্বা এমন করিয়া শোয়ান না যায় যে সরিয়া পড়িলে তাহার মুখ কাপড়ে ঢাকা পড়ে, কারণ তাহা হইলে বাহিরের নির্ম্মল বাতাস পাইবে না অথবা নিঃশ্বাস বন্ধ হইয়া মৃত্যু উপস্থিত করিবে। এরূপ ঘটনা অনেক দৃষ্ট হইয়াছে।

জন্মানন্তর ছয় কিম্বা আট সপ্তাহের পর যখন শিশু কিঞ্চিৎ সবল হইয়া আপনার শরীরের উষ্ণতা রক্ষা করিতে পারিবে এবং এক একবার অনেক ক্ষণ পর্য্যন্ত জাগ্রত থাকিবে তখন তাহাকে জননীর নিকটবর্ত্তী স্বতন্ত্র শয্যায় শোয়ান কর্ত্তব্য, তাহাতে

অধিক স্বাস্থ্যকর নিদ্রা ও নির্ম্মল বাতাস ভোগ করিতে পারিবে এবং স্তনপান করিবার লালসাও খর্ব্ব হইবেক। যদি ঐরূপ না করা যায় জননীর পক্ষেও শ্রেয় দর্শিবেক না, কারণ তাঁহাকে অনবরত জাগ্রত থাকিতে হইবে তাহাতে স্তন দুগ্ধের বৈলক্ষণ্য জন্মিবে সুতরাং তিনি সন্তানকেও স্বাস্থ্যকর দুগ্ধ যোগাইতে পারিবেন না।

এক্ষণে কি প্রকার শয্যা শিশুর পক্ষে অত্যুত্তম তাহা বিবেচনা করা যাইতেছে। শিশুকে দোলনা খাটেতে শোয়ান সর্ব্বতোভাবে ভাল, কারণ ঐ খাট ঘরের যে দিকে ইচ্ছা সেই দিকেই রাখিতে পারা যায় এবং বিছানায় ময়লা লাগিলে অতি সহজে পরিষ্কার হইতে পারে। কিন্তু ঐ খাট সর্ব্বদা ও অতিবেগে দোলান কর্ত্তব্য নহে; তাহাতে যে মশারি দেওয়া যাইবেক তাহা ছোট ও অতিশয় ঘন না হয় এবিষয়ে সাবধান হইতে হইবে, কেননা তাহা হইলে ভিতরে বাতাস খেলিবে না। আর ঐ দোলনা খাট ঘরের এমন স্থানে রাখিতে হইবেক যে অতি জোরে বাতাস না লাগে।

পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে যে জন্মাবধি দুই তিন মাস পর্য্যন্ত প্রায় নিদ্রা ও আহার এই দুই কার্য্যেই শিশুর কাল হরণ হয়, ঐ সময়ে মধ্যে মধ্যে এক একবার জাগ্রত হয়, স্তনপান করে, পুনরায় নিদ্রা যায়। পরে যত বয়স্ অধিক হইতে থাকে তত নিদ্রার কাল খর্ব্ব ও জাগরণের কাল দীর্ঘ হইয়া আইসে। অতএব ঐ অবস্থায় শিশুর নিদ্রার সময় নিরূপণ করা অনাবশ্যক বরং তাহার ইচ্ছানুসারে কার্য্য হইতে দেওয়াই ভাল, অর্থাৎ যখন শিশুর নিদ্রাকর্ষণ হইবেক এবং যতক্ষণ নিদ্রাতে মগ্ন থাকিবেক ততক্ষণ

তাহাকে তদবস্থায় থাকিতে দেওয়া উচিত, নিদ্রা ভঙ্গের পর যদি শিশুকে সতেজ ও চঞ্চল দেখায় তবে তাহার সুনিদ্রা হইয়াছিল বোধ করিতে হইবে। যদি অধিকক্ষণ জাগিয়া থাকাতে শিশুর শ্রান্তি বা ব্যামোহ কিম্বা জ্বরভাবের ন্যায় অস্থিরতা দেখা না যায় তবে দোলা দিয়া অথবা নিকটে গান করিয়া তাহাকে ঘুম পাড়ান উচিত নহে। কিন্তু যদি শরীরের গ্লানি প্রযুক্ত নিয়মিত সময়ে নিদ্রা না যায় তাহা হইলে ধীরে ধীরে দোলা দিয়া কিম্বা নিকটে গান করিয়া ঘুম পাড়ান কর্ত্তব্য। পরন্তু যে সময়ে তাহার নিদ্রা যাওয়ার অভ্যাস নাই সে সময়ে ঐরূপ করা অনুচিত।

শিশুর শক্তি ও চঞ্চলতা বর্দ্ধিত হইলে তাহার জাগিয়া থাকিবার ও নিদ্রা যাইবার কাল নিরূপণ করিবেক, অর্থাৎ প্রতিদিন এক প্রকার সময়ে নিদ্রা যাইতে দিবে ও এক প্রকার সময়ে জাগরিত করিবে; এইরূপ নিয়ম করিলে প্রসূতি ও সন্তান উভয়ে নির্ব্বিঘ্নে নিদ্রা যাইতে পারিবে, এবং উভয়ের শরীর সুস্থ থাকিবেক। যদি শিশুর ক্রন্দন শুনিয়া যখন তখন উঠিয়া তাহাকে স্তনপান করিতে দেন তাহা হইলে সে সর্ব্বদা অসন্তুষ্ট ও অস্থির হইবেক। শিশুর এই অভ্যাস প্রগাঢ় হইলে প্রসূতির আরাম ও সন্তানের স্বাস্থ্য কখনই হইবেক না।

যখন শিশুকে নিয়মিত সময়ে আহার করিতে ও নিদ্রা যাইতে ও অন্যান্য স্বাভাবিক কার্য্য করিতে অভ্যাস করান যায় তখন আমাদিগের স্মরণ করা উচিত যে পরমেশ্বর কেবল নিদ্রার নিমিত্তে রাত্রির সৃষ্টি করিয়াছেন, অতএব ঐকালে যাহাতে নিদ্রার ব্যাঘাত না হয় এমত উপায় করা কর্ত্তব্য। এই হেতু দুই তিন বর্ষের বালককে দিবসের প্রথম ভাগে দুই একঘণ্টা নিদ্রা যাইতে অভ্যাস

করান আবশ্যক কারণ ঐরূপ অবস্থায় দিবসে একবার নিদ্রার প্রয়োজন হয়। যদি তাহাকে সকালে নিদ্রা যাইতে না দিয়া জাগ্রত রাখা যায় তবে দিবসের শেষ ভাগে অবশ্য নিদ্রা যাইবে, তাহাতে প্রথম রাত্রে তাহার নিদ্রা না হওয়াতে অতিশয় অস্থির হইবে।

দিবসে কিম্বা রাত্রে যখন শিশু নিদ্রা যায় তখন তাহার নিকটে কোন গোলমাল হইতে না দেওয়া ও আলো না রাখা আবশ্যক, কারণ গোলমালে ও আলোতে নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মে। কোন কোন বালক আলো বা গোলমাল থাকিলেও নিদ্রা যায় সত্য, কিন্তু সে নিদ্রা তাহার পক্ষে সুখজনক হয় না।*

যাবৎ পেট ভরা থাকে এবং আহার পরিপাক না হয় তাবৎ স্বচ্ছন্দরূপে নিদ্রা হয় না, এ কারণ আহার করাইবা মাত্র শিশুকে নিদ্রা যাইতে দেওয়া ভাল নহে। নবপ্রসূত সন্তান স্তন পান করিবামাত্র নিদ্রা যায় বটে কিন্তু তৎকালে সে অত্যল্প পরিমাণে দুগ্ধ পান করে এবং সেই দুগ্ধও অতিশয় পাতলা, অনায়াসে পরিপাক হয়। ফলতঃ বালকের বয়স্ কিছু অধিক হইলে উক্ত বিষয়ে সাবধান হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক।

শিশু কতক্ষণ পর্য্যন্ত নিদ্রা যাইবে তাহা নিশ্চয় করিয়া কহা যাইতে পারে না, কারণ নিদ্রা ধাতু ও শরীরের স্বাস্থ্য এবং অভ্যাসের উপর নির্ভর করে। যদি বালক স্থির হইয়া নিদ্রা যায়

* শিশুকে ক্রোড়ে রাখিয়া নিদ্রা যাইবার অভ্যাস করান বড় মন্দ, ঐ রূপ অভ্যাস হইলে বিছানাতে শোয়াইলেই তাহার নিদ্রা ভাঙ্গিয়া যাইবেক। আর শিশু যখন নিদ্রা যায় তখন তাহার হস্ত ও পদ গরমে রাখা অর্থাৎ বস্ত্র দ্বারা আচ্ছাদিত করা কর্ত্তব্য।

এবং জাগিয়া উঠিবামাত্র চঞ্চল ও হাস্যযুক্ত হয় এবং তাহার শারীরিক কার্য্য সকল স্বাভাবিক রূপে নির্ব্বাহ হয়, তাহা হইলে কোন চিন্তার বিষয় নাই, তখন সে অন্য শিশু অপেক্ষা এক ঘন্টা অধিক বা একঘন্টা অল্প নিদ্রা গেলেও উদ্বেগের বিষয় নাই। কিন্তু যদি অসুখে নিদ্রা যায় ও জাগ্রত হইলে জড়ের মত কিম্বা খিটখিটিয়ার ন্যায় দেখায় এবং যদি তাহার শারীরিক ব্যাপার সকল উত্তমরূপে নির্ব্বাহ না হয় তাহা হইলে নিশ্চয় বোধ করিতে হইবেক, লালন পালনের কোন প্রকার দোষ হইয়াছে অর্থাৎ ভরা পেটে তাহাকে ঘুম পাড়ান হইয়াছে কিম্বা অন্য কোন ব্যতিক্রম ঘটিয়াছে।

জননী শিশুর নিদ্রা না হইলে যেমন বিরক্তা ও অসুখী হন আর কিছুতেই তদ্রূপ হন না। কিন্তু শিশুর শরীরে যখন কোন পীড়া না থাকে তখন উত্তম রূপে লালন পালন করিলে নিয়মিত সময়ে সুনিদ্রা প্রাপ্ত হইবে সন্দেহ নাই। নিয়ম মত পালনেও যদি শিশু অস্থির বা কাতর হয় তাহা হইলে বিশেষ কোন হেতু থাকা অনুমান করিতে হইবেক। সেই হেতু নিশ্চয় করিয়া তাহা নিবারণ করিলেই পুনরায় সুখে নিদ্রা যাইবে। যদি বিশেষ কারণ না জানিতে পারা যায়, তাহা হইলে পীড়া হইয়াছে ইহাই বোধ করিতে হইবেক, তখন চিকিৎসকের পরামর্শ গ্রহণপূর্ব্বক ঔষধ সেবন বা অন্য কোন উপায়দ্বারা রোগ শান্তির চেষ্টা করা কর্ত্তব্য। অনেক স্ত্রীলোক বালকের অনিদ্রার কারণ বুঝিতে না পারিয়া তাহাকে আফিম ইত্যাদি মাদকদ্রব্য খাওয়াইয়া নিদ্রা উৎপন্ন করান, কিন্তু তাহাতে অত্যন্ত অপকার হয়, কারণ ঐ নিদ্রা নাম মাত্র, বস্তুতঃ কেবল অচৈতন্য অবস্থা;

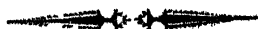
তাহাতে বরং বালকের উৎকট রোগ হইয়া প্রাণ নষ্ট হইবার সম্ভাবনা হয়।

যে ঘরে শিশু শয়ন করে সে ঘরের মধ্যে গাছ গাছড়া ফুল কিম্বা রুক্ষ গন্ধদ্রব্য রাখা উচিত নহে, তাহাতে শিশুর দুর্ব্বল শরীরে হঠাৎ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। *

কি শিশু কি যুবা সকল মনুষ্যেরই রাত্রিবাস কাপড় ও বিছানা প্রতিদিন কতক ঘন্টাকাল রৌদ্র বা বাতাসে রাখিয়া শুষ্ক ও নির্ম্মল করা আবশ্যক। ঐরূপ করিলে উত্তমরূপ নিদ্রা হয় এবং শরীর সুস্থ থাকে। শিশুর নিদ্রাকালীন তাহার গাত্রে এরূপ কাপড় দেওয়া কর্ত্তব্য যাহাতে তাহার শীত বোধ না হয় কিন্তু এত অধিক দেওয়াও ভাল নহে যাহাতে ঘর্ম্ম হইতে পারে। সকল সময়ে বিশেষতঃ গ্রীষ্মকালে পালকের বিছানাতে শোয়ান উচিত হয় না। অপর শৈশবাবস্থাতে রক্ত হঠাৎ মস্তকে উঠে এজন্য গরম কাপড়ের টুপি শিশুর মাথায় দিয়া শোয়ান উচিত নহে।

---

* জর্ম্মনি দেশীয় সুচিকিৎসক শ্রীযুত কপ সাহেব লিখিয়াছেন, এক ব্যক্তি রাত্রে বাতব্যাধির ঔষধ বলিয়া স্যাচিননামক গাছের তৈল উরুদেশে মর্দ্দন করিয়াছিল তাহার ১৪ দিনের শিশু সন্তান সেই ঘরে শয়ন করিয়া থাকাতে ঐ ঔষধের রুক্ষ গন্ধে সেই রাত্রিতেই তাহার প্রাণ বিনাশ হয়।

একাদশ অধ্যায়।

দন্ত উঠিবার সময় শিশুকে যেরূপে রক্ষণাবেক্ষণ করিতে হইবে তাহার বিবরণ।

শিশু জন্মিয়া প্রথমে কেবল মাতৃস্তন পানদ্বারা জীবন ধারণ করে, তৎকালে তাহাকে কোন কঠিন দ্রব্য চর্ব্বণ করিতে হয় না। স্তন পানে কেবল শোষণ ক্ষমতা অপেক্ষা করে তাহা ওষ্ঠ, জিহ্বা ও গাল এই কয়েকটি অঙ্গদ্বারা সুসম্পন্ন হয়, এজন্য তখন শিশুর দন্ত থাকে না, চোয়াল খর্ব্ব ও পাতলা থাকে এবং যে সকল মাংসপেশীদ্বারা ঐ চোয়াল চালিত হয় তাহাও ক্ষুদ্র ও ক্ষীণ থাকে। কিন্তু কিয়ৎকালের মধ্যে শিশু ক্রমে যত বড় হইতে থাকে তত তাহার শরীর রক্ষার্থে কঠিন ও পুষ্টিকর আহারের প্রয়োজন হয়, তখন তাহার শরীরও তদনুরূপ পরিবর্ত্ত হইতে আরম্ভ হয়, অর্থাৎ মুখের অস্থি ক্রমে বৃহৎ, চোয়াল দীর্ঘ, পুরু ও দৃঢ়, মাড়ি উচ্চ ও শক্ত, মুখের হাঁ বড় এবং চোয়ালের মাংসপেশী স্থূল ও সতেজ হয়। তাহাতে শিশুও ক্রমে ক্রমে দ্রব্যাদি চর্ব্বণ করিবার শক্তি প্রকাশ করে অর্থাৎ যে দ্রব্য হস্তগত হয় তাহাই মুখে দিয়া কামড়াইতে যত্ন পায়।

শিশুর বয়স্ ছয় মাস বা কিছু অধিক হইলে তাহার দন্ত উঠিতে আরম্ভ হয় এবং সার্দ্ধ দ্বিবর্ষ পর্য্যন্ত সকল দন্ত নির্গত হয়।

দন্ত উঠিবার সময়ে শিশুর রক্ষণাবেক্ষণে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য, তাহাতে কোন অংশে ক্রুটি হইলে তাহার জীবন ও ভাবি সুখের ব্যাঘাত হইবার সম্ভাবনা। দন্ত উঠা শরীরের স্বাভাবিক ধর্ম্ম, তাহাতে বস্তুতঃ কোন আপদ নাই এবং যে বালক সুস্থ ও যথা নিয়মে পালিত হয়, তাহার দাঁত উঠিবার সময় অধিক ক্লেশ হয় না কিন্তু দুর্ব্বল হইলে অথবা তাহার যথোচিত রক্ষণাবেক্ষণ না করিলে ঘোর বিপদ উপস্থিত হইয়া পিতা মাতাকে চিন্তা সাগরে নিমগ্ন করে। অতএব দন্ত উঠিবার সময়ে শিশুকে কিরূপে লালন পালন করা উচিত তাহার কিঞ্চিৎ বিবরণ লেখা আবশ্যক।

ভূমিষ্ঠ হইবার পূর্ব্ব হইতে শিশুর মুখে চোয়ালের মধ্যে দন্তের বীজ প্রচ্ছন্ন থাকে। জন্মের পর ছয় বা সাত মাসের হইলে ঐ বীজ হইতে দাঁত উঠিতে আরম্ভ হয় এবং দুই বা আড়াই বৎসর বয়সে কুড়িটি দন্ত নির্গত হয়। প্রথমে নীচে দুই, পরে উপরে দুই, এইরূপে সম্মুখে চারিটি দন্ত বহির্গত হয়। কিছু দিন পরে তাহারই দুইপার্শ্বে চারিটি দাঁত বাহির হয়। তৎপরে যখন পোনের বা ষোল মাস বয়স্ হয় তখন তাহার পার্শ্বের আর চারিটি দন্ত উঠিতে আরম্ভ হয়। পরিশেষে কুড়ি মাসের পর ত্রিশ মাসের মধ্যে কষের আটটি দন্ত উঠিয়া থাকে। ঐ কুড়িটিকে দুধিয়া দন্ত বলা যায়। ঐ সকল দন্ত অধিক কাল থাকে না, ন্যূনাধিক সাত বৎসর বয়সে পড়িতে আরম্ভ হয় এবং তৎপরিবর্ত্তে অধিক শক্ত ও স্থায়ী দন্ত ক্রমে ক্রমে উঠিতে থাকে। দুধিয়া দাঁত উঠিবার সচরাচর দুই অবস্থা। প্রথম, দন্তের খোল বড় হইয়া পার্শ্ববর্ত্তি স্থানকে বিস্তৃত করে। দ্বিতীয়,

দন্ত লম্বায় বাড়িয়া মাড়ি ভেদ করত উপরে উঠে। এই দুই অবস্থা পরস্পর সন্নিকৃষ্ট না হইতেও পারে অর্থাৎ কখন কখন প্রথমাবস্থার অনেক দিন পরে দ্বিতীয়াবস্থা ঘটিয়া থাকে, তাহাতে ঐ দুয়ের মধ্যবর্ত্তি কালে দন্ত উঠিবার কার্য্য এক প্রকার স্থগিত থাকে। এজন্য অনেক বালকের দন্ত উঠিবার স্পষ্ট লক্ষণ দৃষ্ট হয় অথচ দন্ত বহির্গত হয় না, কিন্তু কিছু দিন বিলম্বে দন্ত উঠি-বার কার্য্য পুনরায় আরম্ভ হয়, কখন কখন শরীরের কোন বিশেষ গ্লানি না জন্মিয়া একেবারে দন্ত নির্গত হইয়া থাকে।

দন্ত উঠিবার প্রথমাবস্থার লক্ষণ এই যে শিশুর মুখের ভিতর উত্তাপ এবং শরীরে গ্লানি জন্মে; তখন সে অস্থির হয় ও তাহার মুখ হইতে অধিক লাল পড়ে এবং কিঞ্চিৎ অসুখ বোধ হইলেই ক্রন্দন করে, কিন্তু ক্ষণেক কাল পরে পুনরায় পূর্ব্ববৎ শান্ত ও হাস্যযুক্ত হয়। এই প্রকারে শিশুর কখন হাস্য কখন ক্রন্দন হইতে থাকে; তাহার চক্ষু ও গাল আরক্তবর্ণ হয়, ক্ষুধার নিয়ম থাকে না, সর্ব্বদা অতিশয় তৃষ্ণা হয়, স্থির নিদ্রা হয় না কিম্বা স্বপ্নদ্বারা পুনঃ পুনঃ নিদ্রাভঙ্গ হয়; এবং সর্ব্ব শরীরে অসুখের চিহ্ন দেখা যায়। তাহার মাড়িতে প্রথমে বিকার থাকে না ঐ সময়ে তাহা স্ফীত, উত্তপ্ত ও বেদনাযুক্ত হইতে আরম্ভ হয়। ঐ অবস্থায় শিশু যে দ্রব্য পায় তাহাই মুখে করে এবং তাহাতে আপনার মাড়ি ঘর্ষণ করিয়া আরাম পায়। তখন তাহার উদরের পীড়া উপস্থিত হয় কিন্তু তাহাতে উপকার আছে তজ্জন্য কোন চিন্তা করিবার আবশ্যকতা নাই। এই সকল উপদ্রব ক্রমে খাট হয়. তাহাতে শিশু কিছুকাল স্বচ্ছন্দে ও আরামে থাকে।

তাহার পর দ্বিতীয় অবস্থা উপস্থিত হয়; তখন শিশু

কোন দ্রব্য প্রাপ্ত হইবামাত্র আর মুখে দেয় না, বরং মুখে ঠেকা-ইতে ভীত হয় এবং যদি অসাবধানতাপ্রযুক্ত দৈবাৎ কোন দ্রব্যে কামড় দেয় তৎক্ষণাৎ ক্রন্দন করিয়া উঠে। এই সময় ছেলের মাড়ি ও মুখের ভিতর অগ্নির ন্যায় উত্তপ্ত হয় এবং মাড়ির উপর একটা ফিকা বা উজ্জ্বল রক্তবর্ণ উন্নত দাগ দেখা যায়, তাহা টিপিলে অত্যন্ত বেদনা বোধ হয়। তখন শিশুর বর্ণ পুনঃ পুনঃ পরিবর্ত্তিত হইতে থাকে এবং নিজে অতিশয় অস্থির হয়। শয়ন করিতে চাহে কিন্তু শোয়াইবামাত্র পুনরায় জননীর ক্রোড়ে যাইতে ইচ্ছা করে; কিছুতেই তাহার সুখ বোধ হয় না, এক-বার স্তন পান করিতে চাহে তাহার পরক্ষণে আবার স্তনপান ত্যাগ করে। সকল দ্রব্য টানিয়া লয় অথচ কিছুই হস্তে রাখে না। এমত বোধ হয় যে শিশু তখন ক্রমাগত এক ইচ্ছা হইতে অন্য ইচ্ছার বশীভূত হইয়া কার্য্য করে অথচ কিছুতেই আরাম পায় না। এই কালে অল্প জ্বর ও পেটের ব্যামোহ উপস্থিত হয়। ফলতঃ একবার উত্তমরূপে দন্ত নির্গত না হইলে সমস্ত উপদ্রব অন্তর্হিত হয় না। কিন্তু অনেক শিশু বিশেষতঃ যাহা-দের ধাতু ভাল এবং যাহারা উত্তমরূপে রক্ষিত হয় তাহারা অক্লেশে দন্ত উঠিবার সময় অতিক্রম করে।

পূর্ব্বে কথিত হইয়াছে যে মনুষ্যের দন্ত উঠা স্বাভাবিক নিয়ম সিদ্ধ। তদ্দ্বারা যে তাহার পীড়া আপদ নিশ্চয় ঘটিবেক এমত নহে, শৈশবাবস্থায় শরীর অতি সহজে বিকার প্রাপ্ত হইতে পারে সেই বিকার দন্তোদ্ভেদের সময়ে বৃদ্ধি হয় সুতরাং তৎকালে অতি সামান্য হেতুতে গুরুতর পীড়া উৎপন্ন হইবার সম্ভাবনা এবং একবার পীড়া জন্মিলে হঠাৎ বৃদ্ধিশীল হইয়া ঘোর বিপদ

ঘটায়। অতএব জন্মাবধি ক্রমাগত যথানিয়মে লালনপালন করাই ঐ সঙ্কট হইতে শিশুকে নির্ব্বিঘ্নে রক্ষা করিবার উপায়। পরীক্ষাদ্বারা দেখা গিয়াছে যে, যে শিশুর রক্ত অধিক ও ধাতু উগ্র হয় বিশেষতঃ যে সর্ব্বদা গৃহমধ্যে বদ্ধ থাকে ও যাহার আহারের নিয়ম নাই তাহারই দন্ত উঠিবার সময়ে গুরুতর পীড়া জন্মে; আর যে শিশুর ধাতু ভাল ও যাহার কখনও অতিভোজন হয় না এবং যাহার লালন পালন ও শরীর চালনা স্বাভাবিক নিয়মানুসারে হইয়া থাকে তাহার দন্ত উঠাতে কোন ক্লেশ হয় না।

শিশুকে লালনপালন করিবার সাধারণ নিয়ম সকল পূর্ব্বে লিখিত হইয়াছে, পুনরায় উল্লেখ করিবার প্রয়োজনাভাব; এক্ষণে এইমাত্র বক্তব্য যে নির্ম্মল বায়ু সেবন করান শিশুকে দন্ত উঠিবার ক্লেশ হইতে মুক্ত করিবার মহদুপায়। শৈশবাবস্থায় শিশুর যে নানা রোগ উৎপন্ন হয় তাহার প্রধান কারণ এই, যে তৎকালে শরীর অতি কোমল থাকে সহজে বিকার প্রাপ্ত হয়, সেই বিকারাগম সর্ব্বদা নির্ম্মল বায়ু সেবনদ্বারা যেমন অনায়াসে নিবারিত হয় তেমন আর কিছুতেই হয় না। শিশু যদি প্রতি-দিন কতক ঘন্টাকাল বাহিরের নির্ম্মল বাতাসে থাকে ও প্রশস্ত এবং উৎকৃষ্ট বায়ুবিশিষ্ট ঘরের মধ্যে বাস করে আর অতিভোজন না করিতে পায়, তবে দন্ত উঠিবার সময় তাহাকে কোন ক্লেশ ভোগ করিতে হয় না। কিন্তু ঐরূপ না করিয়া যদি শিশুকে অধিককাল অন্তর ও অনিয়মিত সময়ে বাহিরে লইয়া যাওয়া হয় এবং উষ্ণ বা অল্প বাতাসযুক্ত ঘরের মধ্যে বদ্ধ রাখা যায় তাহা হইলে দাঁত উঠিবার সময় ঐ শিশু নিশ্চয় ক্লেশ পাইবে,

কারণ ঐরূপ অবস্থায় শরীর সহজেই বিকার প্রাপ্ত হইয়া থাকে।

যদিও মাধুর্য্য বা শুষ্ক সময়ে শিশুর গাত্র উপযুক্ত বস্ত্রে আচ্ছাদিত করিয়া যতক্ষণ ইচ্ছা তাহাকে বাহিরের বাতাসে রাখা যাইতে পারে তথাচ দন্ত উঠিবার সময় তাহার শরীর অতি সহজে বিকার প্রাপ্ত হয় এজন্য তদ্বিষয়েও সাবধান হওয়া অত্যান্ত আবশ্যক। ঐ সময়ে শিশুকে শক্ত ও সমর্থ করিবার অভিপ্রায়ে যদি শীতল বা স্নিগ্ধ কিম্বা প্রবল বাতাসে লইয়া যাওয়া যায়, তাহা হইলে তাহার গলার নলী বা বক্ষঃস্থলে হঠাৎ রোগ জন্মিবে। আর তাহার গাত্রে যদি অল্প কাপড় থাকে তাহাতে যদি শরীরের উষ্ণতা রক্ষা না হয় তাহা হইলেও ঐ প্রকার পীড়া হইবেক। এইরূপ অত্যান্ত উষ্ণ গৃহে বাস করিলে কিম্বা তাহার মস্তকে অধিক কাপড় জড়ান থাকিলেও তাহার শরীর অনায়াসে বিকার প্রাপ্ত হইবে, সুতরাং দাঁত উঠিবার যাতনা ও উপদ্রবও বাড়িয়া উঠিবে।

দন্ত উঠিবার সময় তাহার যে উদরাময় হয় স্নিগ্ধ ও সহজ আহার দ্বারা তাহার নিবারণ হইতে পারে, কিন্তু সে সময়ে তাহাকে অধিক বা অনুপযুক্ত দ্রব্য আহার করাইলে তাহার শরীর যত অসুস্থ হইবে শুদ্ধ দন্তোদ্ভেদে তত হইবেক না। যে সকল শিশু মাতৃ দুগ্ধ ভিন্ন অন্য আহার করে না তাহারা দন্ত উঠিবার প্রথমাবস্থা এমত স্বচ্ছন্দে ও নির্ব্বিঘ্নে উত্তীর্ণ হয় যে তাহা দেখিয়া অনেকের বিস্ময় জন্মে। এই কারণে শিশুকে স্তনদুগ্ধ ভিন্ন অন্য আহার দিলে পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা হয়।

যৎকালে দন্ত উঠিবার যাতনা আরম্ভ হয় সে সময়ে ও তাহার পূর্ব্বে শিশুকে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করাইলে বড় উপকার দর্শে,

কারণ তাহাতে শরীর স্নিগ্ধ থাকে ও সুন্দররূপে নিদ্রা হয়। অতএব অন্য সময় অপেক্ষা সে সময়ে অধিকক্ষণ পর্য্যন্ত উষ্ণজলে স্নান করাইলেও কোন হানি হয় না; অধিকন্তু শিশুর সমস্ত গাত্র ধীরে ধীরে এবং পুনঃ পুনঃ ঘর্ষণ করিলে শরীর বড় স্বচ্ছন্দে থাকে অতএব তাহাও করা কর্ত্তব্য।

যখন দন্ত বাহির হইতে একবার আরম্ভ হয় তখন যাহাতে শরীর উত্তেজিত না হয় তাহার চেষ্টা বিশেষ রূপে করা কর্ত্তব্য। পূর্ব্বে লেখা গিয়াছে যে মাধুর্য্য সময়ে শিশুকে অধিকক্ষণ বাহিরের বাতাসে রাখা ভাল, কিন্তু আর্দ্র বা শীতল বাতাসে বাহির করা ভাল নহে। অপর যে সময়ে বাতাস নিশ্চয় মন্দ, সে সময়ে শিশুকে বাহিরে না লইয়া বড় ঘর বা দালানের এক দিকের জানালা সকল খুলিয়া দিয়া তাহার মধ্যে পরিশ্রম করিতে দেওয়া ভাল। এবং হাল্‌কা ও স্নিগ্ধ দ্রব্য আহার করান উচিত। কিন্তু অতিশয় সাবধান হইতে হইবেক যেন অতিভোজন না হয়। মাংসের যূষ ইত্যাদি তেজস্কর আহার দেওয়াও উচিত নহে। যদি দুগ্ধ বা শস্যের মণ্ড খাওয়ান যায় তাহাতে জল মিশাইয়া দিবে। দন্ত উঠিবার যাতনা শেষ না হইলে বালককে পুষ্টিকর আহার দেওয়া যাইতে পারে না, এই কারণে মাতৃ স্তনপান ত্যাগ করাইবার পূর্ব্বে যদি তাহার দাঁত উঠিবার উপক্রম হয় তাহা হইলে তৎকালে তাহার জননীকেও কোন ভারি ও গুরুপাক দ্রব্য খাইতে না দিয়া সহজ ও স্নিগ্ধ আহার দেওয়া কর্ত্তব্য। ঐরূপ করিলে মাতার স্তনে সন্তানের শারীরিক অবস্থার উপযুক্ত দুগ্ধ হইবে। মাতার আরও কর্ত্তব্য যে মনের চাঞ্চল্য ও শ্রান্তি ও চিন্তাজনক বিষয় সকল, যাহাতে শারীরিক সুস্থতা নষ্ট হয়

তাহা হইতে বিরত থাকেন, না থাকিলেই সন্তানের অপকার হইবে।

দন্ত উঠিবার সময়ে মস্তকের দিকে রক্তের গতি অধিক হয় এবং তদ্দ্বারা অঙ্গখেচনী কিম্বা মস্তিষ্কের পীড়া জন্মিয়া ঘোর বিপদ ঘটে, তন্নিমিত্ত শিশুর মাথা শীতল রাখা এবং তাহার মন কোন প্রকারে উত্তেজিত না হয় এরূপ করা কর্ত্তব্য। শিশুকে সুস্থির রাখিবার নিমিত্ত অত্যন্ত ব্যাকুলতা প্রকাশ করাও মন্দ, কেননা সেই ব্যাকুলতা দেখিয়া তাহার পীড়াজনক চাঞ্চল্য হইতে পারে। ফলতঃ স্থির, শান্ত ও সহাস্য ভাবে শিশুকে রক্ষণাবেক্ষণ করাই সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম, তাহাতেই বালক সুস্থির ও শান্ত হইয়া থাকে, কিন্তু তাহার প্রতিপালককে ব্যাকুল অথবা চিন্তাযুক্ত দেখিলে শিশু অধিক বিরক্ত ও অধৈর্য্য হইবে। যদি শিশুর মুখ হইতে অধিক লাল নির্গত হয় তবে মস্তকের পীড়া থাকিবেক না অতএব শিশুর লাল পড়া নিবারণ করা উচিত নহে। সেইরূপ পেটের পীড়া হইলে মস্তকের ও বায়ুকোষের রক্ত অধোগামী হওয়াতে শরীর সুস্থ থাকে, সুতরাং উদরাময় যদি গুরুতর না হয় তাহাতেও কোন চিন্তা নাই। যদি কেহ লাভেনম্ ইত্যাদি ঔষধদ্বারা মুখের লাল বা উদরাময় হঠাৎ বন্ধ করে তাহা হইলে অঙ্গখেচনী প্রভৃতি উৎকট পীড়া উপস্থিত হইবেক।

কিন্তু যদিও দন্ত উঠিবার কালীন যে সকল পীড়া সচরাচররূপে হইয়া থাকে তাহাতে আমাদিগের ভীত হওয়া উচিত নহে তথাচ তৎকালে কোন সাংঘাতিক রোগ জন্মিলে দন্ত উঠিবার উপলক্ষে ঐ রোগ হইয়াছে এবং দন্ত সকল নির্গত হইলেই উপশম হইবে

এরূপ বোধ করিয়া নিশ্চিন্ত থাকা কদাচ বিধেয় নহে, ফলতঃ ঐ রোগ শুদ্ধ দন্ত উঠিবার জন্য কি পূর্ব্বকার অন্য কারণবশতঃ হইয়াছে তাহা চিকিৎসকদ্বারা নিশ্চয় করিয়া তদনুসারে কার্য্য করা কর্ত্তব্য।

দন্ত উঠিবার সময়ে শিশুকে যে প্রকারে লালন পালন করিতে হইবেক উপরে লেখা গেল। এক্ষণে তাহার মাড়িতে যে বেদনা কিম্বা তজ্জন্য যে অসুখ হয় তাহা নিবারণ করিবার উপায় লেখা যাইতেছে।

যখন শিশুর মাড়ি স্ফীত ও উত্তপ্ত হইয়া অতিশয় যাতনা দেয় কিম্বা কোন অনিশ্চিত বা অসাধারণ পীড়ার লক্ষণ দৃষ্ট হয়, তখন পিতা মাতার কর্ত্তব্য যে আপন বুদ্ধি বা দৈবের উপর নির্ভর না করিয়া ও রোগ বৃদ্ধি হইতে না দিয়া এক জন চিকিৎসককে আনাইয়া দেখান। আর যদি তাহার যৎকিঞ্চিৎ অসুখ হয় ও অধিক যাতনার চিহ্ন প্রকাশ না করে তাহা হইলে মাতার কর্ত্তব্য এই যে প্রথমাবস্থাতে আপন হস্তাঙ্গুলি দ্বারা সন্তানের মাড়ি ধীরে ধীরে ঘর্ষণ করেন, তাহাতে শিশুর আরাম বোধ হইবেক এবং একটা চুষী বা এক গাছা বালা কিম্বা একখান পাঁও-রুটীর শক্ত ছিল্‌কা অথবা এক খণ্ড ইক্ষু প্রভৃতি কোন একটি কঠিন দ্রব্য তাহার হস্তে দিলে সে স্বেচ্ছামত তাহা মুখে রাখিয়া শান্ত হইবেক।* কিন্তু দন্ত উঠিবার শেষাবস্থায় যখন মাড়ি অধিক উত্তপ্ত হয় তখন ঐ মাড়ি টিপিলে শিশুর আরাম বোধ হইবেক না বরং তাহাতে ক্লেশ বোধ হইবেক; ফলতঃ মাড়ি ঘর্ষণ করিলে শিশুর সুখ বোধ হয় কি না তাহার মুখ দেখিলেই

---

* মাড়ি ঘর্ষণ করিবার জন্য এক টুকরা ইণ্ডিয়ারবর সর্ব্বতোভাবে উত্তম।

জানিতে পারা যায়। যখন মাড়ি অত্যন্ত বেদনাযুক্ত না হয় তখন শিশুকে চুষী দেওয়া ভাল, কারণ ঐ চুষী মাড়িতে ঘর্ষণ করিলে দন্তোদ্ভেদের সুবিধা হয়, কিন্তু মাড়ি অত্যন্ত উত্তপ্ত হইলে পাঁও-রুটীর কঠিন রকম ছিল্কা দেওয়া ভাল, তদ্দ্বারা মুখ হইতে অধিক লাল নির্গত হইয়া বেদনার উপশম হইবেক।

যখন মাড়ি অত্যন্ত বেদনাযুক্ত ও রক্তবর্ণ হয় এবং শারীরিক যাতনা বাড়ে তখন মাড়িতে অস্ত্র করিয়া রক্ত মোক্ষণ করাইলে শীঘ্র উপশম হইবেক। দন্ত উঠিবার প্রথমাবস্থাতেও ঐ রূপ করা যাইতে পারে, তাহাতে যদিও তৎকালে দন্ত নির্গত না হউক তথাচ কোন অপকার হয় না, কিন্তু দ্বিতীয় অবস্থাতে যখন দন্ত বাহির হইবার উপক্রম হয় তখন ঐ রূপে রক্ত মোক্ষণ করান নিতান্ত আবশ্যক, যেহেতু তৎকালের গুরুতর যাতনা ও আপদ হইতে রক্ষা করিবার উপায়ান্তর নাই। ঐ রূপ রক্ত মোক্ষণেরও কিছু দিন পরে দন্ত নির্গত হইতে পারে, কিন্তু এ সকল কার্য্য চিকিৎসক দ্বারা নির্ব্বাহ হইলে ভাল হয়, এজন্য ইহাতে তাহার বিস্তারিত বিবরণ লেখা অনাবশ্যক।

দ্বাদশ অধ্যায়।

স্তন্য ত্যাগাবধি দ্বিতীয় বৎসর বয়স পর্য্যন্ত
শিশুপালনের নিয়ম।

এই পুস্তকে যে শৈশবাবস্থার বিবরণ লিখিত হইতেছে তাহাকে দুইকালে বিভক্ত করা যাইতে পারে; প্রথম কাল, জন্মা-

বধি স্তনপান ত্যাগপর্য্যন্ত; দ্বিতীয়, স্তন্য ত্যাগের পর দুধিয়া দন্ত বাহির হওয়াপর্য্যন্ত। কিন্তু অধিকাংশ শিশুর নয় মাসের পর এক বৎসরের মধ্যে স্তনপান ত্যাগ হয় এবং দুই বৎসর বয়সে অথবা তাহার কিঞ্চিৎ পরেই সমস্ত দুধিয়া দাঁত বাহির হইয়া থাকে; অতএব সামান্যতঃ উক্ত দুই কালকে শৈশবাবস্থার প্রথম ও দ্বিতীয় বৎসর বলা যাইতে পারে।

অগ্রে যে সকল বিষয় লিখিত হইয়াছে তৎ সমুদায় প্রথম কাল সম্বন্ধীয়; পরন্তু দ্বিতীয় কালেও ঐ সকল বিষয়ে দৃষ্টি রাখিয়া কার্য্য করা উচিত। যদিচ জন্মাবধি এক বৎসরের মধ্যে যত শিশুর মৃত্যু ঘটিয়া থাকে দ্বিতীয় বৎসর বয়সে তত হয় না তথাচ জীবনের অন্যকাল অপেক্ষা দ্বিতীয় বৎসরেও অনেক বালকের মৃত্যু দেখা গিয়া থাকে, সুতরাং দন্ত উঠিবার সময় শরীরের মধ্যে অবশ্য এমত কোন বিশেষ ভাব উপস্থিত হয় যাহাতে পীড়া জন্মিবার অধিক সম্ভাবনা হইতে পারে। অতএব ঐ সময়ে শিশুকে কিরূপ লালন পালন করা কর্ত্তব্য তাহা অবগত হওয়া অত্যন্ত আবশ্যক। উল্লিখিত সময়ে অধিক মৃত্যু ঘটিবার কারণ কি ও কি উপায়ে তাহা নিবারণ করা যাইতে পারে এ বিষয়ের কিঞ্চিৎ বিবরণ এই অধ্যায়ে লেখা যাইতেছে।

পূর্ব্বে প্রদর্শিত হইয়াছে যে শিশুর প্রথম বৎসর বয়সে যে সকল পীড়া জন্মে তন্মধ্যে কতক গুলি শারীরিক দুর্ব্বলতাপ্রযুক্ত ও কতক লালনপালনের দোষে হইয়া থাকে। দ্বিতীয় বৎসরেও সেই সকল কারণ বশতঃ শিশুর পীড়া উপস্থিত হয়, যেহেতু সে সময়েও শিশুর অঙ্গ প্রত্যঙ্গ সকল শীঘ্র বর্দ্ধিত হইবার নিমিত্তে শরীরের কার্য্য সকল বেগে নির্ব্বাহ হইতে থাকে, সুতরাং অত্যল্প

কারণ উপস্থিত হইলেই শরীর বিকার প্রাপ্ত হয় ও পীড়া জন্মে, বিশেষতঃ দন্ত নির্গমের গুরুতর কার্য্য সমুদয় ঐ সময়ে হইতে থাকে, তাহাতে শিশুর শরীর এতাদৃশ অবস্থায় অবস্থিত হয় যে তাহার গাত্রে কিঞ্চিৎ মন্দ বাতাস লাগিলে কিম্বা আহারের অত্যাচার হইলে রোগোৎপত্তি হয়। অপর ঐ বয়সে শিশুর পক্ষে প্রত্যেক বস্তু নূতন বোধ হওয়ায় তাহার চিত্তাকর্ষণ করে; তখন শিশু আপন ইন্দ্রিয় দ্বারা বাহ্য বস্তুর জ্ঞান স্পষ্টরূপে পাইতে আরম্ভ করে, এবং তাহার মনে নূতন নূতন ভাব ও বাঞ্ছা সকল উদিত হইতে থাকে, এবং কোন বস্তু দেখিলে পরীক্ষা করিতে ঔৎসুক্য জন্মে; অতএব তখন আপনার ইচ্ছা স্পষ্টরূপে প্রকাশ করিতে এবং সেই ইচ্ছানুসারে হস্তপদাদির চালনা করিতে সমর্থ হয়। তাহার পরেই বাক্‌শক্তি প্রাপ্ত হইয়া মনুষ্যের সহিত আলাপ করিতে আমোদিত হইয়া থাকে এবং সেই আমোদে তাহার মন পুনঃ পুনঃ উত্তেজিত হয়। এই প্রকার নানা কারণে দ্বিতীয় বৎসর বয়স্ক শিশুর শরীর ও মন সদাই চঞ্চল থাকাতে ঐ সময় তাহার লালন পালনের দোষে অথবা অন্য কোন হেতুতে যে শিশু পীড়িত ও মৃত্যু গ্রাসে পতিত হইবে ইহা বিচিত্র কি?

দ্বিতীয় বৎসর বয়সে দন্তোদ্গমের সময় শিশুর যে বহুবিধ পীড়া জন্মে ইহা সকলেই স্বীকার করিবেন, অতএব ঐ সময়ে লালন পালন বিষয়ে পিতা মাতার বিশেষ সাবধান হওয়া উচিত। যদি শিশুকে যথা নিয়মে রক্ষণাবেক্ষণ করা যায় তাহা হইলে দন্ত উঠিবার কাল নির্ব্বিঘ্নে উত্তীর্ণ হইতে পারে, কিন্তু যদি চিকিৎসা ও আহারের দোষ হয় তাহা হইলে অসংশয় বিষম সঙ্কট ঘটিতে পারে। যে যে নিয়মে শিশুকে লালন পালন করা কর্ত্তব্য পূর্ব্বে

বিশেষরূপে বর্ণন করা গিয়াছে, অতএব এক্ষণে তাহার পুনরুক্তি নিষ্প্রয়োজন। ফলতঃ প্রথম বৎসর বয়সে শিশুর শরীরের ভাব যে প্রকার, দ্বিতীয় বৎসর বয়ঃক্রমেও প্রায় সেই রূপ, সুতরাং প্রথম দাঁত উঠিবার সময় রক্ষণাবেক্ষণের যে নিয়ম লেখা গিয়াছে দ্বিতীয় বৎসর বয়সেও সেই নিয়মে লালন পালন কর্ত্তব্য, কেবল তখনকার শারীরিক অবস্থানুসারে কিঞ্চিৎ বিশেষ করিয়া কার্য্য করিতে হইবেক। অতএব শিশুপালকদিগের সতর্কতার্থ পুনরায় লিখিত হইতেছে যে প্রথমাবধি শিশুর শরীরের ভাব দেখিয়া তদনুসারে লালন পালন করিলে তাহার দ্বারা দন্তোদ্গম ও তাৎকালিক অন্যান্য পীড়া যেমন সহজে উপশম প্রাপ্ত হইতে পারিবেক অন্য কোন উপায়ে তদ্রূপ হইবেক না। ফলতঃ প্রতিপালনের গুণে অনেক দুর্ব্বল বালককেও উক্ত আপদ হইতে মুক্তি পাইতে দেখা যায়, আর বহু বহু সুস্থ ও সবল শিশু ও লালন পালনের দোষে হঠাৎ কালগ্রাসে পতিত হয়।

শৈশবাবস্থাতে সাংঘাতিক যে সকল পীড়া উপস্থিত হয় তাহার অধিকাংশই পাক যন্ত্রের বিক্রিয়া হইতে উৎপন্ন। ঐ বিকারের প্রধান কারণ আহারের দোষ। এই দোষ পিতা মাতার স্নেহ বা অজ্ঞানতাপ্রযুক্ত হইয়া থাকে অতএব ঐ বিষয়ে তাঁহাদিগকে সাবধান করিবার জন্য কিঞ্চিৎ লেখা যাইতেছে।

পিতা মাতা সন্তানকে বলবান্ করিবার মানসে অধিক পরিমাণে আহার দিতে কিম্বা অতি তেজস্কর দ্রব্য ভোজন করাইতে ভাল বাসেন এবং ঐ কারণে ঘন ঘন আহার দিয়া থাকেন। বারম্বার ভক্ষ্য দ্রব্য সম্মুখে ধারণ করিলেই শিশু অধিক আহার করে সন্দেহ নাই, কিন্তু যদি তাহাকে উপযুক্ত পরিশ্রম অর্থাৎ খেলা

করিতে না দেওয়া যায় তাহা হইলে তাহার আরো সর্ব্বদা আহার করিতে ইচ্ছা হয়; ঐ ইচ্ছা ক্ষুধাদ্বারা উৎপন্ন হয় না নিষ্কর্ম্মা থাকাতেই জন্মিয়া থাকে, সুতরাং ঐ রূপ ইচ্ছায় যাহা আহার করে তাহা সুজীর্ণ হইতে পারে না। ফলতঃ শিশুমাত্রই স্বভাবতঃ চঞ্চল, সকল সময়েই একটা না একটা কর্ম্ম লইয়া থাকে। শিশু ক্রন্দন করিলেই তাহাকে পিষ্টক বা মিষ্টান্ন দিয়া শান্ত করিবার যে সাধারণ রীতি প্রচলিত আছে, তাহা তাহার শারীরিক সুস্থতার হানিকর। অতএব নিয়মিত ভোজনের পূর্ব্বে অথবা পরে শিশুর যাহাতে কোন দ্রব্য আহার করিবার অভ্যাস না হয় তাহা করা অবশ্য কর্ত্তব্য, কারণ শরীরের অন্যান্য অঙ্গের ন্যায় পাকস্থলীকেও মধ্যে মধ্যে বিশ্রাম দেওয়া আবশ্যক, তাহা হইলে পরিপাক শক্তি পুনরায় সবল হইয়া উঠিবে। পাকস্থলীকে বিশ্রাম না দিয়া যদি সর্ব্বদা শিশুর ইচ্ছানুসারে আহার দেওয়া যায়, তাহা হইলে তাহার অজীর্ণ রোগ উৎপন্ন হইয়া শারীরিক সুস্থতা এককালে বিনষ্ট করিবে সন্দেহ নাই।

শিশুর দ্বিতীয় বৎসর বয়সে পিতা মাতা তাহাকে বলবান করিবার নিমিত্ত অত্যন্ত ব্যগ্র হইয়া পুষ্টিকর দ্রব্য আহার করাইয়া থাকেন, কিন্তু তাহাতে তাহার শরীর পুষ্ট না হইয়া অনিষ্ট ঘটে, কারণ সুস্থ বালক দৈবাৎ অনাহার দ্বারা দুর্ব্বল হইলে ঐ প্রকার তেজস্কর আহার দ্বারা সেই শিশুই শীঘ্র বলিষ্ঠ হইতে পারে, কিন্তু অজীর্ণতা অথবা শরীরের ভাব বিশেষ বশতঃ যে শিশু দুর্ব্বল তাহাকে লঘু আহার দিলেই তাহার শরীর ক্রমে পুষ্ট হইতে পারিবে, ঐ রূপ বালককে যত তেজস্কর দ্রব্য আহার করান যাইবেক ততই তাহার শারীরিক স্বাস্থ্য বিনষ্ট হইবেক।

পরীক্ষা করিয়া জানা গিয়াছে যে শিশুকে অতি শীঘ্র আমিষ আহার দেওয়াতে যত হানি হয় বিলম্বে দিলে তত হয় না। ফলতঃ সম্মুখের চারিটি ও কষের দুইটি দন্ত উঠিলে পর শিশুকে কঠিন দ্রব্য আহার করিতে অভ্যাস করান কর্ত্তব্য, কিন্তু দুই বা তিন বৎসরের না হইলে আমিষ ভোজন করিতে দেওয়া কোন ক্রমে উচিত নহে। এই রূপ সাবধান হইয়া যদি লালন পালন করা যায় তাহা হইলে নির্ব্বিঘ্নে দন্ত নির্গত হইবে, পীড়া অধিক হইবেক না, এবং শরীরের স্বাস্থ্য ও শক্তি বৃদ্ধি পাইবেক।

দন্ত উঠিলে পর হাল্‌কা রকম তরকারি সুসিদ্ধ করিয়া অল্প পরিমাণে শিশুকে খাওয়ান যাইতে পারে*। আর পেঁপিয়া, আম্র, কমলালেবু প্রভৃতি পক্বফল যদি দেওয়া যায় তাহা হইলে শিশু বড় সন্তুষ্ট হইবে এবং এই সকল দ্রব্য পরিমিতরূপে প্রদান করিলে ও অনেক প্রকার খাদ্য একেবারে না খাওয়াইলে অনায়াসে পরিপাক হইয়া তাহার শরীরকে পুষ্ট করিবেক। অধিকন্তু যখন শিশুর কোষ্ঠ পরিষ্কার না হয় তখন উক্ত প্রকার নরম আহার যেমন উপকারী ও উপযুক্ত, মাংস বা মাংসের যূষে কদাপি তেমন উপকার দর্শে না। আমেরিকা দেশস্থ ডাক্তর আলকট্ প্রভৃতি চিকিৎসকেরা বলেন, কেবল দুগ্ধ ও তরকারীই শিশুদিগের উপযুক্ত আহার, আমিষ ভোজন সর্ব্বতোভাবে অনিষ্টকর।

এই কালে শিশুকে ঔষধার্থ ব্যতিরেকে গরম মসলা ও মাদক অথবা পাকদ্বারা ঘনীভূত কোন আহার দেওয়া বড় মন্দ, কারণ তাহাতে শৈশব শরীরের স্বাভাবিক উগ্রতা বৃদ্ধি করে। শিশু

* শিশুকে আহারীয় দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিতে অভ্যাস করান উচিত, তাহা হইলে ভালরূপে পরিপাক হইবেক।

শরীরে জলীয় ভাগ অধিক থাকে সুতরাং জলীয় পদার্থবিহীন উক্ত আহারীয় দ্রব্যে তাহার পুষ্টিসাধন হইতে পারে না। এই হেতু যে বালক অল্প বয়স্ হইতে অবাধে তেজস্কর আমিষ ভোজন করে সে প্রায় ক্ষীণ, উগ্র স্বভাব ও জ্বরগ্রস্ত হয়। তাহাকে পুনরায় নরম রকম আহার না দিলে প্রায় তাহার শারীরিক স্বাস্থ্য উৎপন্ন হয় না। শুদ্ধ তেজস্কর দ্রব্য কিম্বা অধিক পরিমাণে আহার উদরস্থ হইলেই যে শরীরের অধিক পুষ্টি জন্মে তাহা নহে; ভুক্তদ্রব্যের যে অংশ শীঘ্র পরিপাক হইয়া শরীরস্থ পদার্থের সহিত মিশ্রিত হয় তাহাই শরীরের উপকারী, অতএব শরীরের অবস্থানুসারে আহার দেওয়াই সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য।

অনেক লোক ভোজন সময়ে আপনার শিশু সন্তানকে নিকটে বসাইয়া নানাবিধ খাদ্য সামগ্রী হইতে কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ উত্তোলন পূর্ব্বক খাইতে দেন, কিন্তু এপ্রকার স্নেহ প্রকাশ করাতে অপকার ভিন্ন কিছু মাত্র উপকার নাই। যে সকল দ্রব্য বালকের অহিতকর তাহা ভক্ষণ করিবার সময় বালককে নিকটে আসিতে দেওয়াই অকর্ত্তব্য, যেহেতু যেমন আলোক দর্শনে নয়নের দর্শনোৎসুক্য জন্মে ও যেমন দুঃখি ব্যক্তিকে দেখিলে দয়ার উদ্ভব হয় সেইরূপ ভক্ষ্য দ্রব্য দেখিলেই আহারের ইচ্ছা হয়; অতএব শিশুকে প্রথমে খাদ্য দ্রব্যের নিকটে আনিয়া তাহার লোভ জন্মাইয়া পশ্চাৎ তাহাকে বঞ্চিত করা নির্দ্দয়ের কার্য্য ও ন্যায় বিরুদ্ধ; সুতরাং সেস্থলে তাহাকে না আনাই ভাল। অধিকন্তু ভোজনের সময় শিশু নিকটে থাকিলে আর আর লোকে যে দ্রব্য খাইতেছে সে তাহা কি জন্য খাইতে পাইবে না এই ভাবিয়া

তাহা খাইতে চাহে এবং না পাইলে অসন্তুষ্ট ও খিটখিটিয়া হয়।

যদি নিয়মিত ভোজনের পর ক্ষুধার উদ্রেক না হইতে হইতেই শিশুকে অন্য আহার দেওয়া যায় তাহা হইলে প্রথমতঃ অতি-রিক্ত আহার করিবার কুঅভ্যাস, দ্বিতীয়তঃ অজীর্ণ রোগের উৎপত্তি হয়। অতএব যে দ্রব্য শিশুকে খাওয়ান উচিত নহে তাহা তাহাকে না দেখিতে দেওয়াই কর্ত্তব্য। অপর নিয়মিত ভোজনের পর মিষ্টান্ন বা পিষ্টক প্রভৃতি আহার দেওয়া একে-বারে রহিত করা উচিত।

দ্বিতীয় বৎসরের শেষে শিশুকে কি প্রকার আহার দেওয়া কর্ত্তব্য তাহা নির্ণয় করিবার নিমিত্ত ডাক্তর মেন্‌সেল্‌ ও ইবান্‌-সন্‌ সাহেবের গ্রন্থ হইতে কিঞ্চিৎ উদ্ধৃত করা যাইতেছে।

দুই তিন বৎসর বয়স্ক বালক শারীরিক স্বাস্থ্যাবস্থায় থাকিলে প্রায় প্রতিদিন প্রাতে ৫।৬ ঘন্টার সময় কিম্বা আরো প্রত্যূষে ক্ষুধা ও তৃষ্ণাযুক্ত হইয়া নিদ্রা হইতে জাগ্রত হয়, তখন তাহাকে একটুকু পাঁওরুটী* ও কিঞ্চিৎ টাট্‌কা দুগ্ধ দেওয়া কর্ত্তব্য। যদি অতি শৈশবপ্রযুক্ত রুটী খাইতে অশক্ত হয়, রুটীর মণ্ড করিয়া উষ্ণ উষ্ণ খাওয়াইবেক। এই আহারের পর বালক পুনরায় দুই এক ঘন্টাকাল নিদ্রা যাইবে। পরে বেলা ৯ ঘন্টার সময় তাহাকে দ্বিতীয়বার আহার দিতে হইবেক, তখন গরম জলে পাঁওরুটী ভিজাইয়া কিঞ্চিৎ নরম হইলে সেই জল ফেলিয়া দিয়া তাহাতে টাট্‌কা দুগ্ধ ও চিনি মিশ্রিত করিয়া খাওয়াইবেক। তদনন্তর

---

* পাঁওরুটীর পরিবর্ত্তে দেশী পাতলা রুটী অথবা ভাল মিঠাই অর্থাৎ মিঠাই, গজা, জিলাপি ইত্যাদি দেওয়া যাইতে পারে।

বেলা দুই প্রহর এক বা দুই ঘন্টার সময়ে ভোজন করাইবেক। এই কালে অন্ন আর বিলাতি আলু, সালগাম, গাজর, ফুলকপি প্রভৃতি তরকারীর ব্যঞ্জন* কিম্বা মৎস্য বা মাংসের যুষ দেওয়া যাইতে পারে। এই ভোজনের পর কিঞ্চিৎ নির্ম্মল জল পান করিতে দিবেক। অপর প্রাতঃকালে ৯ঘন্টার সময় যেরূপ আহার দিবার ব্যবস্থা হইল সন্ধ্যাকালে ৬। ৭ ঘন্টার সময়েও সেই-রূপ আহার দেওয়া উচিত। যে শিশু শারীরিক সুস্থ এবং দিবসের অনেক সময় বাহিরের বাতাসে থাকে শেষোক্ত আহা-রের কিঞ্চিৎ কাল পরেই অবশ্য তাহার নিদ্রাকর্ষণ হইবে, রাত্রি মধ্যে তাহাকে আর কোন আহার দিবার প্রয়োজন হইবেক না। যাবৎ বাল্যাবস্থায় থাকে তাবৎপর্য্যন্ত সর্ব্বদাই এই প্রকার আহার দেওয়া যাইতে পারে, ৫। ৬ বৎসর বয়স্ হইলে শুষ্ক রুটী ও দুগ্ধ দিতে হইবেক। সে সময় জল দিবার আবশ্যকতা নাই দুগ্ধ দিলেই হইবেক, কিন্তু শীত গ্রীষ্ম কিম্বা বালকের রুচি অনুসারে ঐ দুগ্ধ উষ্ণ বা শীতল করিয়া দিতে হইবেক। ঐ বয়সে প্রত্যূষে নিদ্রা হইতে গাত্রোত্থান করিবামাত্র শিশুকে কোন প্রকার আ-হার দিবার প্রয়োজন হইবেক না কেবল প্রাতঃকালীন আহার কিঞ্চিৎ শীঘ্র করিয়া দিবেক। আর ঐ সময় পক্ব ফলও দেওয়া যাইতে পারে কিন্তু নিয়মিত আহারের সময় তাহা দিতে হইবেক অন্য সময় দেওয়া উচিত নহে।

শিশুকে আহার প্রদানার্থ সময়ের নিয়ম করা আবশ্যক, তাহাতে মাতা ও সন্তান উভয়ের পক্ষেই উপকার হয় অর্থাৎ

---

* সালগাম ইত্যাদির পরিবর্ত্তে পটোল, মুলা, মানকচু, মটরশুঁটী, রাঙ্গা আলু প্রভৃতির ব্যঞ্জন ও মুগের ডাইল দেওয়া যাইতে পারে।

নিয়মিত সময়ে আহার দিলে সন্তানের স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হয় এবং মাতাকেও অনবরত তাহার নিকটে নিযুক্ত থাকিতে হয় না। শিশু যদি একবার জানিতে পারে যে ক্রন্দন করিলেই আহার পাওয়া যায়, তাহা হইলে সর্ব্বদা ক্রন্দন বা অসন্তোষ প্রকাশ করিবে, সুতরাং মাতাকে দাসীর মত নিয়ত তাহার মন যোগাইতে হইবেক এবং অনিয়ম আহার দ্বারা শিশুরও রোগ জন্মিবেক। কিন্তু যদি শিশু বুঝিতে পারে যে উপযুক্ত সময় না হইলে কদাচ খাইতে পাইবেক না তাহা হইলে ধৈর্য্যাবলম্বনপূর্ব্বক সেই সময়ের প্রতীক্ষা করিয়া থাকিবেক, কোন প্রকারে ব্যাকুল হইবেকনা। আর খাদ্যের পরিমাণও নির্দ্দিষ্ট করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। খাইবার ইচ্ছা না থাকিলেও বালককে ভুলাইয়া স্নেহপূর্ব্বক আহার দিবার যে রীতি আছে তাহা বড় মন্দ, তাহাতে অপরিমিত আহার দ্বারা অজীর্ণ ও উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মে। বিশেষতঃ যখন গ্রীষ্মের পর হঠাৎ শীত কিম্বা শীতের পর হঠাৎ গ্রীষ্ম হয় এমত সময়ে যদি অপরিমিত আহার দেওয়া যায় তাহা হইলে নিশ্চয় অপকার হইবে। ঐ প্রকার অধিক আহার দ্বারা যদিও পাক-যন্ত্রঘটিত কোন পীড়া না হয় তথাচ স্ফোটকাদি রোগ জন্মিয়া অবশ্য ক্লেশ দিবেক। বালককে যেমন অধিক আহার দেওয়া মন্দ অল্প আহার প্রদানও তদ্রূপ অনিষ্টকর, অতএব শিশুকে সময়ে সময়ে তাহার ক্ষুধার উপযুক্ত পুষ্টিকর আহার দেওয়াই সর্ব্বতোভাবে শ্রেয়।

কি শৈশবকালে কি অন্য সময়ে প্রতিদিন এক প্রকার আহার করিলে পাক যন্ত্র সতেজ থাকে না, অতএব মধ্যে মধ্যে আহারীয় দ্রব্য পরিবর্ত্তন কিম্বা তাহা ভিন্ন ভিন্ন প্রকারে প্রস্তুত

করিয়া দেওয়া কর্ত্তব্য। এরূপ করিলে পরিপাক শক্তি বলবতী থাকিয়া শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধি করিবে। যদি শিশুকে শস্যচূর্ণ ও দুগ্ধ দিতে হয় তবে কোন দিন এরোরুট, কোন দিন সাগু, কোন দিন চাউলের গুঁড়ি বা কোন দিন পাঁওরুটীর গুঁড়া দুগ্ধে সিদ্ধ করিয়া দিবেক। তরকারি প্রভৃতিও ঐ প্রকারে প্রস্তুত করিয়া খাওয়ান কর্ত্তব্য, কিন্তু একেবারে নানা দ্রব্য পৃথক্ পৃথক্ কিম্বা একত্র পাক করিয়া দেওয়া ভাল নহে, তাহাতে ক্ষুধার অতিরিক্ত আহার করিতে ইচ্ছা হয় সুতরাং অতি ভোজন দ্বারা রোগ জন্মে।

এক বৎসর বয়স্ক শিশুকে যে প্রকার করিয়া পরিষ্কার রাখিবার বিধান লিখিত হইয়াছে দ্বিতীয় বৎসরের বালককেও সেই প্রকারে পরিষ্কার রাখা উচিত, এই মাত্র বিশেষ যে দ্বিতীয় বৎসর বয়সে স্নান করিবার জলের উষ্ণতা কিছু ন্যূন করিতে হইবেক। প্রথম বৎসরে স্নানীয় জল তাপমান যন্ত্রের ৯৮ ডিগ্রী উষ্ণ করিতে হয়, দ্বিতীয় বৎসর বয়সে ৭৫ ডিগ্রী কিম্বা আরো ১০ ডিগ্রী ন্যূন উষ্ণ করিলেই হইবেক, কারণ ঐ সময় বালকের কিঞ্চিৎ বলাধিক্য হয় সুতরাং শরীরের স্বাভাবিক উষ্ণতা রক্ষা করিতে কিঞ্চিৎ সামর্থ জন্মে। অতএব বালক বয়োবৃদ্ধি ক্রমে যত বলবান্ হয় ততই স্নানীয় জলের উষ্ণতা ক্রমে ন্যূন করা গিয়া থাকে। কিন্তু শীতকালে কিম্বা বালকের শারীরিক দৌর্ব্বল্যের সময় অল্প উষ্ণ জলে স্নান করান অকর্ত্তব্য। এবিষয়ে সাধারণ নিয়ম এই শিশুর বয়স্ এক বৎসর বা পনের মাস হইলে প্রাতঃকালীন স্নানের জল এই রূপ অল্প উষ্ণ করিবে যে উষ্ণ বোধ না হইয়া বরং স্নিগ্ধ বোধ হইতে পারে। কিন্তু ঐ জলে অধিকক্ষণ মগ্ন করিয়া রাখিবেক না অর্থাৎ সর্ব্বাঙ্গ

উত্তমরূপে ধৌত ও স্পঞ্জ বা ছিন্ন বস্ত্র দ্বারা ধীরে ধীরে ঘর্ষিত হইবামাত্র জল হইতে তুলিয়া শুষ্ক বস্ত্রদ্বারা গাত্র মোছাইয়া দিবেক। দুর্ব্বল শিশুর অতি সহজে শীত বোধ হয় অতএব তাপমান যন্ত্রের ৮৫ বা ৯০ ডিগ্রী অপেক্ষা অল্প উষ্ণ জলে ঐরূপ শিশুকে স্নান করান অকর্ত্তব্য। এস্থলে শিশুপালকদিগের স্মরণার্থ পুনরায় লিখা যাইতেছে যে প্রতিদিন গাত্র ধৌত করা ও পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা শিশুর পক্ষে যেমন উপকারী আর কিছুই তদ্রূপ নহে, কারণ তদ্দ্বারা সর্ব্বশরীরে সমানরূপে রক্ত সঞ্চারিত এবং দৈহিক কার্য্য সকল সুন্দররূপে নির্ব্বাহিত হয়, সুতরাং ঔষধ খাওয়াইবার প্রায় প্রয়োজন হয় না।

দ্বিতীয় বৎসরে সন্ধ্যার সময় শিশুর গাত্র ধৌত করিবার প্রয়োজন নাই, কারণ তৎকালে স্বয়ং পরিষ্কার থাকা এক প্রকার অভ্যাস হইয়া পড়ে। যদি আবশ্যক হয় সন্ধ্যাকালে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করাইবেক। যদি শিশুর দন্ত উঠিবার উপদ্রব কিম্বা অস্থিরতা বা অনিদ্রা বশতঃ ক্লেশ বোধ হয় তাহা হইলে সন্ধ্যাকালে উষ্ণ জলে স্নান করাইলে বিশেষ উপকার দর্শিবেক, কিন্তু সাবধান হইতে হইবেক যেন ভোজনানন্তর স্নান করান না হয়।

শিশুর পরিধেয় বসন এরূপ হওয়া উচিত যে তদ্দ্বারা তাহার শরীর শীত ও গ্রীষ্ম হইতে যথোচিত রূপে রক্ষিত হইতে পারে এবং তাহা সর্ব্বদা পরিবর্ত্ত করা আবশ্যক। অপর ঐ বস্ত্র যত হাল্‌কা ও ঢিলা হয় ততই ভাল। যদি ছেলে দুর্ব্বল হয় এবং আপন শরীরের উষ্ণতা রক্ষা করিতে না পারে তাহা হইলে শীতকালে গাত্রে নরম ফ্লানেলের কাপড় দিবেক। কিন্তু গ্রীষ্মকালে এবং বালকের সবল অবস্থায় ফ্লানেল দিবার আবশ্যকতা নাই,

তাহাতে বরং হানি হইতে পারে। এবিষয়ের নিয়ম এই যে যাহাতে শরীরের স্বাভাবিক উষ্ণতা রক্ষা হয় অর্থাৎ শীত না লাগে এমত বস্ত্রদ্বারা গাত্রাচ্ছাদন করা উচিত, কিন্তু অত্যন্ত অধিক বস্ত্র দেওয়াও ভাল নহে। গাত্রে অধিক বস্ত্র হইয়াছে কি অল্প হইয়াছে তাহা বালকের শরীরের ভাব দেখিলেই বুঝা যাইতে পারে। অনেক শিশুর ধাতুতে ফ্লানেল অপেক্ষা কার্পাস বসন উপযুক্ত, কিন্তু যখন শিশুর চর্ম্ম শুষ্ক, কঠিন, ও ঈষৎ নীলের সহিত পাণ্ডুবর্ণ দেখাইবেক তখন নিশ্চয় জানিবে ঐ বস্ত্রে তাহার শীত নিবারণ হয় না, তৎক্ষণাৎ ফ্লানেল বা অন্য কোন রকম কাপড় দিবেক।

যে নগরে অনাবৃত নির্ম্মল বাতাসে শিশুরা ছুটাছুটি করিয়া খেলাইতে না পায় এবং যে বাটীতে সমবয়স্ক বালক না থাকাতে তাহার শরীরের ও মনের স্বাস্থ্যজনক উত্তেজনা না হয়, সেখানকার শিশুদিগের রক্ত এত মৃদুগামী ও চর্ম্ম এত শুষ্ক ও শীতল হয় যে ফ্লানেল না দিলে তাহাদের সুস্থতা রক্ষা হয় না। কিন্তু যদি প্রশস্ত ভূমিতে সমবয়স্ক শিশু সমভিব্যাহারে চঞ্চলভাবে সর্ব্বদা খেলা করিতে পায় এবং সবল হয়, তাহা হইলে চর্ম্মের ভিতরের রক্ত বেগে গমনাগমন করে সুতরাং ফ্লানেল কাপড় দিবার প্রয়োজন হয় না, বরং দিলে অধিক ঘর্ম্ম হইয়া অপকার হইতে পারে।

দ্বিতীয় বৎসর বয়সে শিশুর পীড়া জন্মিবার একটা সামান্য কারণ এই যে ঘরের ভিতরের কিম্বা বাহিরের শীতল বাতাস তাহার শরীরে লাগিতে দেওয়া যায়। যখন ঘরের মধ্যে হঠাৎ শীতল বাতাস বেগে প্রবেশ করে কিম্বা ঘরের মেজে ধুইবামাত্র

জলীয় বাষ্প উঠে, তখন তথায় শিশুকে রাখিলে ঐ বাতাস ও বাষ্প তাহার গাত্রে লাগিয়া তাহার গলার নলী, বক্ষঃস্থল কিম্বা উদরের পীড়া জন্মাইয়া দিবে। সেইরূপ ঘরের বাহিরে শীতল বা আর্দ্র বাতাসে স্থিরভাবে রাথিলেও শিশুর পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা, কিন্তু তাহাকে অনবরত খেলাদ্বারা চঞ্চল রাখিলে কোন অপকার হইবেক না।

যদিও শীত নিবারণের উপযুক্ত বস্ত্রদ্বারা শিশুর গাত্র আচ্ছাদন করিবার বিধি লেখা গিয়াছে, তথাচ তাহার অভিপ্রায় এরূপ নহে যে কোন প্রকারে শীতল বায়ু গাত্রে না লাগাইয়া সর্ব্বদা এক ভাবের বাতাসে বদ্ধ রাথিতে হইবেক। হঠাৎ অত্যন্ত শীত বা গ্রীষ্ম লাগিলে যেমত অপকার হয় একরূপ বায়ুতে সর্ব্বদা থাকিলেও সেইরূপ দোষ জন্মে। যে ব্যক্তি নিয়ত একপ্রকার বায়ুতে বাস, এক প্রকার দ্রব্য আহার, এবং এক প্রকার কার্য্য ও পরিশ্রম করে তাহার তেজ ও প্রফুল্লতা ভাব প্রকৃত সুস্থ ব্যক্তির তুল্য থাকে না, এবং দৈবাৎ ঐ সকল বিষয়ের কিঞ্চিন্মাত্র ইতর বিশেষ হইলেই পীড়া জন্মে।

পরমেশ্বর মানব শরীরকে নানা প্রকার পরিবর্ত্তনের বশীভূত করিয়াছেন, এবং সেই পরিবর্ত্তন অপরিমিত না হইলে বিলক্ষণরূপে স্বাস্থ্য বৃদ্ধি হইবে। যদি কোন দুর্ব্বল শিশু শীতল দিবসে অনাবৃত গাত্রে অথবা যৎকিঞ্চিৎ বস্ত্রাচ্ছাদিত হইয়া বাহিরের বাতাসে ক্ষণকাল ছুটাছুটি করে তাহা হইলে তাহার স্বাস্থ্যের প্রতি তত মন্দ হয় না, জানালা দিয়া বাহিরের বাতাস ঘরের ভিতরে প্রবেশ করিয়া গাত্রে ক্রমাগত লাগিলে কিম্বা অল্প বস্ত্র পরিয়া নিষ্কর্ম্মা থাকিলে যত অনিষ্ট হয়। যদি অত্যন্ত শীত বা

অত্যন্ত গ্রীষ্ম না লাগে এবং ক্রমাগত নিষ্কর্ম্মা না থাকে, তাহা হইলে কি ঘরের মধ্যে কি বাহিরে যেরূপ ইচ্ছা সেইরূপ কার্য্য করিতে পারে তাহাকে নিষেধ বা বাধা দিবার আবশ্যক নাই।

দুই বৎসর বয়স্ক শিশুর শারীরিক স্বাস্থ্য উৎপাদন জন্য তাহাকে যথেষ্ট পরিশ্রম এবং নির্ম্মল বায়ু সেবন করান অত্যাবশ্যক, তাহা হইলে সে দন্ত উঠিবার ক্লেশ হইতে অনায়াসে রক্ষা পাইবে। উত্তম পরিষ্কার দিনে বাহিরের বাতাসে থাকিয়া স্বেচ্ছামত আপন শরীরের মাংসপেশী যত চালনা করিবে তত ভাল, তাহাতে কোন অপকার হইবেক না। যদি অত্যল্প বয়স্প্রযুক্ত হাঁটিতে না পারে তাহা হইলে ঘাসের উপরে শোয়াইয়া কতকগুলি খেলানা চতুঃপার্শ্বে রাখিয়া দিবে, তাহাতে সে আপনি ঐ সকল দ্রব্য লইয়া খেলা করিবে। যদি ঘাসাচ্ছাদিত ভূমি ভালরূপে শুষ্ক না হয়, তাহার উপর একখান গালিচা বা অন্য কাপড় যাহার মধ্যে জল প্রবেশ করিতে না পারে তাহা পাতিয়া শোয়াইবেক। ঘরের ভিতরেও ঐ প্রকার গালিচা ইত্যাদি পাতিয়া তাহার উপরে শিশুকে খেলা করিতে দেওয়া উচিত। এই প্রকারে শিশু আপনা আপনি পরিশ্রম করিলে বড় তুষ্ট থাকিবে, এবং তাহার শরীরের মাংসপেশী সবল হইয়া সে শীঘ্র ও নির্ব্বিঘ্নে হাঁটিতে শিখিবে। কিন্তু যাবৎ উপযুক্ত বল না হয়, তাবৎ তাহাকে হাঁটিতে দেওয়া উচিত নহে। শিশু যখন আপনার শরীরে সম্যক্ বল পাইবে তখন আপনা হইতেই হাঁটিতে আরম্ভ করিবে। যদি আরো দুই এক সপ্তাহ পর্য্যন্ত হামাগুড়ি দিতে দিলে সে বল প্রাপ্ত হয়, তাহাও দিবেক, তথাচ হাঁটিবার শক্তি না হইতে হাঁটান উচিত নহে, কারণ তাহাতে হস্ত ও পদ

এবং পৃষ্ঠের দাঁড়া বক্র হইয়া যায়। পূর্ব্বে সামান্যতঃ কহা গিয়াছে যে যাবৎ শিশুর পৃষ্ঠের দণ্ড শক্ত না হয় তাবৎ তাহাকে সোজা করিয়া বসান অকর্ত্তব্য। এক্ষণে বিশেষ বক্তব্য এই যে ঐ দাঁড়া শক্ত হইলেও যখন শিশু আহার করে অথবা খেলা বা অন্য কোন পরিশ্রমদ্বারা শ্রান্ত হয়, তৎকালে তাহাকে সোজা করিয়া বসান উচিত নহে, কেন না তাহাতে শরীর দুর্ব্বল হয়। সে সময়ে হেলানেভাবে রাখিলে আরামে থাকিবে এবং পুনরায় সবল হইয়া পরিশ্রম করিতে সক্ষম হইবে। এই নিয়ম যুবা ব্যক্তির পক্ষেও খাটিতে পারে, অর্থাৎ ভোজনান্তে কিম্বা কায়িক ও মানসিক অধিক পরিশ্রম হইলে পর ঐ প্রকার অবস্থায় কিছুকাল থাকা বিধেয়।

শিশুর নিদ্রার বিষয়ে যেরূপ নিয়ম করা আবশ্যক পূর্ব্বে তাহা লিখিত হইয়াছে, এক্ষণে এই মাত্র জ্ঞাপন করা যাইতেছে যে, কিঞ্চিৎ বড় ও বলবান্ অর্থাৎ দুই বৎসর বয়স্ক হইলেই শিশুর দিবা নিদ্রা পরিত্যাগ করান উচিত। বিশেষতঃ শীতকালে কখনই দিবসে নিদ্রা যাইতে দিবেক না, এ বিষয়ে আর এক হেতু আছে, ঐ কালের মধ্যাহ্ন বাহিরের বাতাসে ও রৌদ্রে বেড়াইবার উৎকৃষ্ট সময়, নিদ্রা দ্বারা সেই সময় যাপিত হইলে স্বাস্থ্যের প্রতি ব্যাঘাত সম্ভাবনা, অতএব শীতকালে দিবসে নিদ্রা যাইতে দেওয়া সর্ব্বতোভাবে নিষিদ্ধ।

কোন কোন শিশুর অধিক বয়স পর্য্যন্ত দিবসে নিদ্রা যাইবার আবশ্যক হয়, কিন্তু কেবল কদভ্যাস বশতঃ কিম্বা জননীর অবকাশ নিমিত্ত শিশুকে অধিক কাল পর্য্যন্ত নিদ্রাযোগে আরাম ভোগ করিতে দেওয়া অবিধেয়। সন্তান নিদ্রিত থাকিলে মাতা

অবকাশ পাইবেন এই জন্য যাহাতে অধিকক্ষণ নিদ্রা যায় তদ্বিষয়ে অনায়াসে মাতার প্রবৃত্তি জন্মে, এবং শিশুরও প্রথমাবস্থায় দিবসে নিদ্রা যাইবার অভ্যাস থাকাতে তাহা হইতে বিরহিত হইলে প্রথমে কিঞ্চিৎ অসুখ জন্মে, কিন্তু প্রতিজ্ঞারূঢ় হইয়া কিয়দ্দিন নিদ্রা রহিত করিলে ও রাত্রে নিয়মিত সময়ের এক ঘন্টা পূর্ব্বে নিদ্রা যাইতে দিলেই পুনরায় সুস্থির হইয়া নিদ্রা যাইবে, ও শরীরে বল পাইবে এবং তাহার ক্ষুধা ও পরিপাক শক্তিও বর্দ্ধিত হইবেক। যে সকল বালক দিবসে নিদ্রা না যায় তাহারা অন্য বালক অপেক্ষা প্রায় অধিক বলবান্ ও চঞ্চল হইয়া থাকে।

দুই এক বৎসর পর্য্যন্ত শিশুর নিদ্রা যাইবার সময় ঘরের মধ্যে কোন প্রকার গোলযোগ হইতে না দেওয়া অত্যাবশ্যক, তাহার পর তত সাবধান হইবার আবশ্যকতা নাই। কিন্তু পীড়া হইলে তাহার নিকট কথাবার্ত্তা বা কোন শব্দ করা অনুচিত, ঐ রূপ করিলে তাহার নিদ্রা দৃঢ়তর ও তৃপ্তিকর হইবে না।

এস্থলে প্রসঙ্গ ক্রমে আর এক মন্দ রীতির বিষয় উল্লেখ করা যাইতেছে, অনেকে অগ্রে ক্রোড়ের উপর শিশুকে ঘুম পাড়াইয়া পশ্চাৎ বিছানায় শোয়াইয়া থাকেন। খিটখিটিয়া শিশুকে ঐ প্রকার করিয়া শয়ন করান উত্তম বটে, কিন্তু উহাতে তাহার নিজের ও মাতার স্বাস্থ্য এবং সুখ অল্প হইয়া পড়ে। কারণ ক্রোড়ে নিদ্রা যাইবার অভ্যাস একবার প্রগাঢ় হইলে রাত্রিকালে মাতাকে যখন তখন উঠিয়া ঘুম পাড়াইতে হইবেক। সর্ব্বদা দেখাও যাইতেছে যে শিশুকে ক্রোড়ে ঘুম পাড়াইয়া শয্যায় শোয়াইবামাত্র সে পুনরায় জাগ্রত হইয়া ক্রন্দন করিতে থাকে। অপর শিশুকে ক্রোড়ে করিয়া ঘুম পাড়াইতে হইলে মাতাকে

ক্রীত দাসীর ন্যায় কেবল ঐ কর্ম্মে নিযুক্ত থাকিতে হইবেক, এবং যাবৎ নিদ্রা না যাইবে তাবৎ বিরক্ত ভাবেও অসুখে কালযাপন করিতে হইবেক। আর বিছানায় শয়ন করাইবার পর শিশু যদি নিদ্রা যায় তাহাতে তাহার যেমত সুখ ও স্বাচ্ছন্দ্য বোধ হইবে ক্রোড়ে ঘুম পাড়াইলে তদ্রূপ কদাচ হইবেক না। অতএব ভূমিষ্ঠ হইবার কিয়ৎ সপ্তাহ পরেই শিশুকে ক্রোড়ে রাখিয়া ঘুম পাড়াইবার ধারা পরিত্যাগ করা শ্রেয়স্কর।

হাম ও হাঁপানী-কাশ অর্থাৎ ঘুঙ্‌ড়ি ও শৈশবকালের অন্যান্য রোগদ্বারা অনেক শিশুর দ্বিতীয় বৎসর বয়সে মৃত্যু হয়, একারণ ঐ সকল পীড়ার বিষয়ে পিতা মাতার বিশেষ মনোযোগ করা উচিত। ঐ সমস্ত পীড়ার চিকিৎসা কি প্রকারে করিতে হইবেক এগ্রন্থে তাহা লিখিবার আবশ্যক নাই, কারণ চিকিৎসক ব্যতীত পিতা মাতাদ্বারা ঐ সকল রোগের যথোচিত প্রতিকার হইতে পারিবেক না। এস্থলে এই মাত্র বক্তব্য যে লালন পালন করিবার দোষ বা গুণে ঐ সকল রোগের হ্রাস বা বৃদ্ধি হইয়া থাকে। ফলতঃ প্রতিপালনের গুণে অনেক বালককে সাংঘাতিক পীড়া হইতেও রক্ষা পাইতে দেখা গিয়াছে, এবং পরীক্ষাদ্বারাও সপ্রমাণ হইয়াছে যে, যে সকল বালক যথা নিয়মে রক্ষিত হয় তাহারা প্রায় ঐ প্রকার ব্যামোহ হইতে মুক্ত হইয়া থাকে, অতএব শিশুকে নিয়মিতরূপে লালন পালন করিলে যে মহৎ ফল দর্শে তাহাতে সন্দেহ নাই।

পীড়ার সময় গৃহের লোকের ব্যবহার দোষে অনেক শিশু কালগ্রাসে পতিত হয়, অতএব ঐ কালে যাহা কর্ত্তব্য তদ্বিষয়ে কিঞ্চিৎ লেখা আবশ্যক। অনেক স্ত্রীলোক পীড়া জন্মিবামাত্র

শিশুকে ক্রমাগত ঔষধ খাওয়াইতে থাকেন, তাহাতে শিশুর রোগ শান্তি না হইয়া বরং শরীরের সুস্থতা একেবারে নষ্ট হইয়া যায়। ফলতঃ প্রথমে অনুসন্ধান দ্বারা পীড়ার কারণ নিশ্চয় করিয়া তাহা হইতে শিশুকে সাবধান করা কর্ত্তব্য, তাহাতে যদি পীড়া উপশম না হয় তখন ঔষধ খাওয়ান উচিত। আর রোগের হেতু না জানিয়া ঔষধ সেবন করাইলে অনিষ্টও ঘটিতে পারে। দন্ত উঠিবার সময়, অজীর্ণ দোষ বা পেটে ক্রমি হওয়া প্রভৃতি কারণে অঙ্গ খেচনী রোগ জন্মাইবার সম্ভাবনা হয়। কোন শিশুর ঐ রোগজন্মিলে বিশেষ কারণ অনুসন্ধান না করিয়া যদি ঐ রোগের সাধারণ ঔষধ সেবন করান যায়, তবে তাহার প্রতিকার হইবেক না, এবং যে কারণে রোগ জন্মিয়াছে তাহা প্রবল থাকিলে পীড়ার শান্তি হওয়া দূরে থাকুক বরং বৃদ্ধি হইয়া ঘোর আপদ উপস্থিত হইবেক। অতএব পিতা মাতার সাবধান হওয়া উচিত যেন বিশেষ বিবেচনা না করিয়া স্বেচ্ছাক্রমে সন্তানকে ঔষধ সেবন না করান।

শিশুকে চিকিৎসকের অধীনে রাখিলেও ভিন্ন ভিন্ন ঔষধ সেবনদ্বারা বিভ্রাট ঘটিতে পারে, কারণ সন্তানের গুরুতর পীড়া হইলে কেবল পিতা মাতা ব্যাকুল হয়েন এমত নহে, প্রতিবাসী ও আত্মীয় স্বজনগণও উদ্বিগ্ন হন। তাঁহারা আসিয়া কহেন অমুকের সন্তানের এই প্রকার ব্যামোহ হইয়াছিল অমুক ঔষধ সেবন করাতে আরোগ্য হইয়াছে, অতএব সেই ঔষধ আনাইয়া সেবন করাও। ইহাতে যদি শিশুর মাতা বা পিতা বলেন ডাক্তর দেখিতেছেন, তিনি যে ঔষধ দিবেন তাহাই খাওয়ান কর্ত্তব্য; ঐ সকল ব্যক্তি তাহা না শুনিয়া চিকিৎসকের অজ্ঞাতে সেই

ঔষধই খাওয়াইতে পুনঃ পুনঃ অনুরোধ করেন। এক্ষণে বিবেচনা করা যাইতে পারে, পিতা মাতা ঐ সকল ব্যক্তির অনুরোধে যদি গোপনে একপ্রকার ঔষধ এবং প্রকাশ্যে ডাক্তরের প্রদত্ত অন্য প্রকার ঔষধ সেবন করান, তাহা হইলে দুই প্রকার ঔষধদ্বারা রোগের বৃদ্ধি হইয়া প্রমাদ ঘটিবার সম্ভাবনা হয় কি না?

ফলতঃ উক্ত প্রকারে গোপনে ঔষধ খাওয়ান বড় ভয়ানক ব্যাপার, কারণ ডাক্তর নিজ ঔষধের ফলাফল জানিতে পারেন না সুতরাং চিকিৎসাতে ভ্রম জন্মিবার সম্ভব, তাহাতে পরিশেষে তাঁহার প্রতি সন্তানের জীবন নাশের মিথ্যা দোষও আরোপিত হইতে পারে। অতএব এমত স্থলে পিতা মাতার কর্ত্তব্য যে অন্যের কথায় গোপনে ঔষধ না খাওয়াইয়া চিকিৎসককে স্পষ্টরূপে কহেন, আমার আত্মীয় লোক অমুক ঔষধ খাওয়াইতে পরামর্শ দেন তাহাতে তোমার মত কি? এরূপ করিলে যদি প্রস্তাবিত ঔষধ চিকিৎসকের মনোনীত হয় তিনিই তাহা সেবন করাইতে কহিবেন, আর যদি মনোনীত না হয় তাহার কারণ অবগত করিবেন। চিকিৎসকের অমত দেখিয়াও যদি কেহ আত্মীয় লোকের উল্লেখিত ঔষধ সেবন করাইতে ব্যগ্র হয়েন, তবে সেই ঔষধ সেবন করাইলে যাহাতে অপকার না হয় চিকিৎসক যথাসাধ্য তাহার চেষ্টা করিবেন, কিম্বা চিকিৎসায় ক্ষান্ত হইয়া আসিবেন।

শিশুর কোন গুরুতর পীড়া জন্মিলে যে ঘরে উত্তমরূপে বাতাস খেলে, এবং যেখানে কোন গোলমাল না থাকে সেই ঘরে তাহাকে রাখা কর্ত্তব্য। এরূপে রাখিবার তাৎপর্য্য এই যে সাংক্রামিক অর্থাৎ ছোঁয়াটিয়া রোগ হইলে তাহা অপর শিশুদিগকে আক্রমণ করিতে পারিবেক না এবং স্থান পরিবর্ত্তন করিলে রোগিরও

উপকার দর্শিবেক। রোগী যে ঘরে থাকিবেক সেখানে চিন্তাকুল আত্মীয় স্বজনকে বসিতে দেওয়া অনুচিত, কারণ তাহার কাতরতা দেখিয়া রোগী সুস্থির থাকিতে পারে না; এবং অধিক লোককে রোগির নিকটে থাকিতে দেওয়াও ভাল নহে, কারণ অধিক লোক একত্র থাকিলে ঘরের বাতাস অপরিষ্কার হয়। অপর যে ঘরের দ্বার রুদ্ধ ও যাহা অত্যন্ত উষ্ণ, তদ্রূপ গৃহে জ্বর ইত্যাদি রোগের সময় বালককে রাখা উচিত নহে, কারণ ঐ প্রকার গৃহে রোগের বৃদ্ধি হয়। সেইরূপ রোগীর বিছানা অপরিষ্কার ও মশারি ক্ষুদ্র আর তাহার গাত্রে অনেক কাপড় চাপানও ভাল নহে।

আহারের দোষে অনেক শিশু শীঘ্র রোগ হইতে মুক্তি পাইতে পারে না, একারণ চিকিৎসকের কর্ত্তব্য যে পথ্যাপথ্যের বিষয়ে বিশেষ উপদেশ দেন, এবং তাঁহার উপদেশানুসারে কার্য্য হইল কি না অনুসন্ধান করিয়া আপনার প্রত্যয় জন্মান। শিশুদিগের পক্ষে জ্বর ইত্যাদি সাধারণ পীড়া, এই পীড়াতে অতি লঘু আহার দেওয়া কর্ত্তব্য; সে সময়ে পুষ্টিকর দ্রব্য আহার দিলে জ্বর বৃদ্ধি ও শরীর দুর্ব্বল হইবে।

শৈশবাবস্থায় যে অধিক বালকের মৃত্যু হয় তাহার আর এক কারণ এই যে, পীড়া হইলে ঘরাও চিকিৎসাদ্বারা আরাম হইবে ভাবিয়া পিতা মাতা প্রথমে চিকিৎসককে ডাকেন না, বাড়াবাড়ি হইলে পর তাঁহাকে আনয়ন করেন। এরূপ ব্যবহার বড় মন্দ, কারণ শৈশবাবস্থায় অনেক গুরুতর পীড়া প্রচ্ছন্নভাবে থাকে, উৎপন্ন হইবামাত্র চিকিৎসা না করিলে তাহার শান্তি হয় না। অতএব যখন শিশুকে কাতর দেখিবে তখন যদিও পীড়ার বিশেষ চিহ্ন দৃষ্ট না হয়, তথাচ পীড়া বর্দ্ধিত হইয়া একেবারে প্রকাশ

পাইবার পূর্ব্বে একজন চিকিৎসককে দেখান কর্ত্তব্য। সেইরূপ যখন শিশুর কোষ্ঠ বদ্ধ হইবে, কিম্বা অধিক ভেদ হইবে, অথবা ঘন ঘন বা অনিয়মে নিঃশ্বাস পড়িবে, কিম্বা গাত্র অতিশয় উষ্ণ বা অতিশয় শীতল হইবে, অথবা ঘোর নিদ্রা বা মুহুর্মুহুঃ নিদ্রা ভঙ্গ হইবে, তখন ঐ সকল উপদ্রবের কারণ অনুসন্ধান করিয়া নিবারণের উপায় করা কর্ত্তব্য, এরূপ করিলে অকালমৃত্যু হইতে রক্ষা পাইতে পারিবে।

এই গ্রন্থ সমাপ্ত করিবার পূর্ব্বে আর দুইটি বিষয় লেখা আবশ্যক। তাহার মধ্যে এক এই যে, শিশুর যথার্থ পীড়া হইলে দিবসের মধ্যে যত শীঘ্র হয় ডাক্তরকে সংবাদ দেন। নচেৎ রাত্রে পিতা মাতা ভীত হইয়া যদি তাড়াতাড়ি ডাক্তরকে ডাকিয়া পাঠান, তাহা হইলে সে সময় উপযুক্ত ঔষধ পাওয়া যাইতে পারে না, সুতরাং সমুদায় পরিবারকে একেবারে চিন্তাসাগরে মগ্ন হইতে হইবেক। কিন্তু উপযুক্ত সময়ে ডাক্তরকে সংবাদ দিলে তিনি অনায়াসে এবং যথাকালে আসিতে পারিবেন, তাহাতে রোগির পক্ষে অনেক উপকার দর্শিবে, এবং পরিবারস্থ লোকেরদেরও চিন্তার ও ক্লেশের লাঘব হইবেক। রাত্রিকালে ডাক্তরকে ডাকিয়া পাঠাইলে আরো এক দোষ আছে, তিনি দিবসের পরিশ্রমে অবসন্ন হইয়া পড়িলে ঐ সময় ভালরূপে চিকিৎসা করিতেও পারেন না।

দ্বিতীয় এই যে, কি স্বাস্থ্যাবস্থায় কি পীড়ার সময় শিশুকে শান্ত করিবার অথবা মন্দ স্বাদযুক্ত ঔষধ সেবন করাইবার অভিপ্রায়ে ডাক্তরের নাম শুনাইয়া শিশুর ভয় উৎপন্ন করা অকর্ত্তব্য, বরং চিকিৎসকের প্রতি শিশুর যাহাতে প্রীতি জন্মে এমত করা উচিত, তাহা করিলে শিশু পীড়িতাবস্থায় ডাক্তরকে দেখিয়া আ-

পনা আপনি সান্ত্বনা প্রাপ্ত হইবে ও তাহার মনঃ স্থির থাকিবে। ফলতঃ চিকিৎসকের প্রতি ভক্তি জন্মিলে শীঘ্র প্রতিকার হয়, কারণ তিনি যাহা কহেন রোগী আহ্লাদ পূর্ব্বক তাহা করিতে সম্মত হয়। শিশু ঔষধ খাইতে না চাহিলে কোন কোন নির্ব্বোধ মাতা এই কহিয়া ভয় দেখান "যদি ঔষধ না খাও ডাক্তর আসিলে বলিয়া দিব"; এরূপ ভয়প্রদর্শনে অতি উত্তম চিকিৎসাও নিষ্ফল হইতে পারে, কারণ ঐ কথায় শিশুর মনে এরূপ ভয় হইতে পারে যে ডাক্তর আসিয়া শরীর কাটিয়া রক্ত বাহির করিবে, কি গাত্রে পটি বসাইয়া ফোস্কা করিবে, কিম্বা ধরিয়া স্থানান্তরে লইয়া যাইবে। এইরূপ নানা আশঙ্কায় তাহার অন্তঃকরণ অতিশয় ব্যাকুল হয়। পরে যখন ডাক্তর আইসেন তখন তাঁহাকে দেখিয়া অস্থিরতা আরো বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, ইহাতে ডাক্তরের ভয়ে তাহার কত অস্থিরতা জন্মিয়াছে, এবং পীড়াদ্বারাই বা কত হইয়াছে চিকিৎসক তাহা উপলব্ধি করিতে পারেন না; সুতরাং রোগির তাৎকালিক সান্ত্বনায় ও ভবিষ্যৎ আরোগ্যে বিশেষ ব্যাঘাত জন্মে।

কি শৈশবকালে কি অন্য সময়ে শারীরিক নিয়মানুসারে আহার বিহার করিলেই শরীর সুস্থ থাকে, তথাচ ঐ নিয়ম সকলের পক্ষে সমানরূপে প্রতিপালিত হইতে পারে না। অতএব ঐ নিয়মের যথার্থ তাৎপর্য্য গ্রহণ করিয়া পাত্র ও অবস্থা বিশেষে যুক্তি ও পরীক্ষা সহকারে কার্য্য করিতে হইবেক; অর্থাৎ যে নিয়মে লালন পালন করিতে হয় তাহার বিপরীত কোন কার্য্য যাহাতে না হইতে পারে এবিষয়ে যত্ন করিতে হইবেক।

কৃষক-সন্তান পল্লীগ্রামের নির্ম্মল বাতাসে চঞ্চল বয়স্যের

সহিত সমস্ত দিবস অনবরত পরিশ্রম করিয়া রাত্রিকালে অত্যল্প বস্ত্রাচ্ছাদিত হইয়া কঠিন শয্যায় শয়ন করিয়া থাকে, এবং প্রাতঃকালে শীতল জলে স্নান ও স্থূল অন্ন আহার করিয়া অনায়াসে পরিপাক করে। ঐ দৃষ্টান্তে নগরবাসি যে ধনাঢ্যের শিশু উষ্ণ গৃহে সর্ব্বদা নিষ্কর্ম্মা হইয়া বাস করে, ও গরম কাপড় পরিয়া বাহিরে বেড়ায়, এবং পালকের শয্যায় শয়ন ও লঘু দ্রব্য আহার করিয়া থাকে, তাহাকে ঐরূপ শীতল জলে স্নান ও মোটা অন্ন ভোজন করাইলে নির্ব্বোধের কার্য্য হইবেক সন্দেহ নাই। এই দুই বালকের শারীরিক অবস্থা ও আহারাদির প্রণালী সম্পূর্ণরূপে বিভিন্ন, সুতরাং একের স্নান ও আহার অন্যের প্রতি ব্যবস্থা করিলে কদাচ স্বাস্থ্যসাধন হইতে পারে না।

অপর যদ্যপি শিশুর গাত্রে দিনের বেলায় অত্যল্প বস্ত্র দেওয়া যায়, এবং রাত্রে পালকের শয্যায় শয়ন করাইয়া তাহার উপর পশমী কাপড় চাপান যায়, তাহাতেও তাহার স্বাস্থ্য নষ্ট হইবার সম্ভাবনা, কারণ দিবাভাগে অল্প বস্ত্রাচ্ছাদিত থাকিয়া রাত্রিকালে ঐ প্রকার উষ্ণ বিছানায় শয়ন করিলে শিশুর গাত্রের চর্ম্ম লোল হয়, এবং কিঞ্চিৎ শীতল বাতাস লাগিলেই সর্দ্দি হইয়া পীড়া জন্মে। ফলতঃ ভূমিষ্ঠ হইলে পর প্রথম দুই এক মাস ও শীতকালেই ঐরূপ গরম বিছানায় শোয়াইলে ভাল হয়। তাহার পর তুলার গদিতে শয়ন করান উচিত।

এ স্থলে আর এক বিষয় লেখা আবশ্যক। এক শয্যায় দুই বা ততোধিক বালককে শয়ন করান অকর্ত্তব্য, মধ্যে মধ্যে কিঞ্চিৎ স্থান ব্যবধান রাখিয়া এক এক শয্যায় এক একটিকে পৃথক্‌রূপে শোয়াইলে ভাল হয়; কারণ তাহাতে প্রত্যেক বালক নির্ম্মল বায়ু

ভোগ করিতে পায় এবং বিছানার কাপড় টানাটানি করিয়া এক দিকে ফেলিতে না পারায় তাহাদিগের শীত লাগিবার সম্ভাবনাও থাকে না।

অপর একটি সাধারণ নিয়ম এই যে, শিশু একবার নিদ্রা হইতে উঠিয়া উত্তমরূপে জাগরিত হইলে তাহাকে আর শয্যায় রাখা উচিত নহে, যদি রাখা যায় তাহা হইলে শিশু দুর্ব্বল ও অলস স্বভাব হইবে। সুস্থ বালকের সুনিদ্রা হইয়া শরীরের এমন স্বচ্ছন্দ ভাব উপস্থিত করে যে ঐ নিদ্রা ভঙ্গ হইবামাত্র তাহার পরিশ্রম করিতে ইচ্ছা হয়।

P. C. Mitra

পরিশিষ্ট।

যে গ্রন্থ হইতে এই পুস্তক সংগৃহীত হইল, প্রসবান্তে প্রসূতির যে প্রকার থাকা আবশ্যক তদ্বিবরণ তাহাতে লিখিত নাই। কিন্তু সন্তানের শুভাশুভ প্রসূতির স্বাস্থ্যাস্বাস্থ্যের উপর নিতান্ত নির্ভর করে এজন্য কোন চিকিৎসা ব্যবসায়ি বন্ধুর প্রস্তাব ও সাহায্যমতে উক্ত বিষয় সংক্ষেপে লেখা যাইতেছে।

প্রসবের পর প্রসূতিকে উষ্ণ জলে বিলক্ষণরূপে পরিষ্কার করিয়া কোমল শয্যায় শয়ন করাইবে এবং পরিষ্কার করিবার কালে যাহাতে তাঁহার শরীর অধিক নাড়া চাড়া না পায় তাহা করা কর্ত্তব্য। নিদ্রা প্রসূতির তাৎকালিক শরীরের গ্লানি নিবারণের যেমন মহৌষধ তেমন আর কিছুই নহে। ১০।১২ ঘণ্টা কাল সুনিদ্রা হইলে প্রসব জন্য শ্রান্তি দূরীভূত হয় এবং শরীরের স্বচ্ছন্দতা জন্মে। অতএব যাহাতে প্রসূতির নিদ্রা হয় তাহার উপায় করা একান্ত আবশ্যক। প্রসবের পর আনুমানিক অর্দ্ধ ঘণ্টার মধ্যে নিদ্রাকর্ষণ না হইলে অথবা তাহাতে কোন ব্যাঘাত জন্মিলে আর নিদ্রা হয় না, ইহাতে প্রসূতির যে কি পর্য্যন্ত অসুখ হয় তাহা বর্ণনাতীত।

প্রসূতি যে ঘরে শয়ন করিবেন সে ঘরে বায়ু সঞ্চালন হয় অথচ তাঁহার গাত্রে শীতল বাতাস কোন প্রকারে না লাগে এরূপ করা কর্ত্তব্য। শীতকাল হইলে সূতিকাগারের সমুদয় দ্বার রুদ্ধ করিয়া প্রসূতির কিঞ্চিদ্দূরে অগ্নি রাখা উচিত, কিন্তু ঐ অগ্নিতে ঘরের মধ্যে ধূঁয়া না হয় এমত সাবধান হইতে হইবে, আর ঐ গৃহে অন্য কাহাকে থাকিতে কিম্বা কোন শব্দ হইতে দেওয়া অকর্ত্তব্য, কারণ তাহা হইলে নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মিবে।

প্রসবের পর ১০।১৫ দিবস পর্য্যন্ত প্রসূতিকে গরমে রাখা উচিত, অর্থাৎ সর্ব্বদা ফ্লানেল কাপড় দিয়া গাত্রাচ্ছাদন করা ও শীতল বাতাস শরীরে লাগিতে না দেওয়া কর্ত্তব্য।

প্রসবান্তে প্রথম দিবস প্রসূতিকে কোন আহার দেওয়া উচিত নহে, তৃষ্ণা পাইলে শীতল জল এবং উত্তমরূপে ক্ষুধার উদ্রেক হইলে সাগু, এরোরুট বা টেপিওকা দিবে।

প্রসবের পর ৪।৫ দিনের মধ্যে যদি প্রসূতির কোষ্ঠ না হয় এবং তাহাতে অসুখ বোধ করে তবে উষ্ণজলে মসিনার তৈল মিশ্রিত করিয়া উদরে মর্দ্দন করিবে, তাহাতেও যদি কোষ্ঠ না হয় তাহা হইলে অর্দ্ধ ছটাক কেষ্টরাইল খাওয়ান উচিত, তাহাতে পেট পরিষ্কার হইয়া শরীর সুস্থ হইবেক।

প্রসবান্তে অন্যূন এক মাস কাল প্রসূতিকে সর্ব্বতোভাবে সাবধানে রাখা উচিত, যেহেতু সে সময়ে তাঁহার কাঁচা নাড়ী ও ক্ষীণ শরীর তাহাতে কিঞ্চিন্মাত্র অহিতাচার হইলেই পীড়া জন্মে। তখন তাঁহাকে অল্প পরিমাণে পুষ্টিকর অথচ সহজে পরিপাক হয় এমত আহার দেওয়া কর্ত্তব্য এবং দুই এক দিন অন্তর ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করান উচিত। এদেশে প্রসূতিকে ঝাল খাওয়ান ও তাপ দিবার যে প্রথা আছে তাহাতে কিঞ্চিন্মাত্র উপকার নাই বরং অপকার হইবার সম্পূর্ণ সম্ভাবনা, কারণ ঐ ঝাল ও তাপদ্বারা প্রসূতির উদরের পীড়া, মন্দাগ্নি প্রভৃতি নানা প্রকার রোগ জন্মিতে পারে। অতএব এই কুরীতি পরিত্যাগ পূর্ব্বক উপরের লিখনানুসারে প্রসূতির শুশ্রূষা করিলে অতিশীঘ্র সবল হইয়া উঠিবেন এবং ক্রমশঃ তাঁহার যেরূপ বলাধান হইবে তদনুযায়ি পুষ্টিকর আহার দিলে অচিরাৎ পূর্ব্বাবস্থা প্রাপ্ত হইবেন।

প্রথমভাগ সমাপ্ত।

P. C. Mitra